



HUSK SUND MAD OG MOTION – LIVET IGENNEM

Mad er næring og nydelse – livet igennem. Sund mad og motion øger både trivsel og velvære. Selv små tiltag og omtanke i dagligdagen kan virke positivt på vægt, velvære og ikke mindst hjerte og kredsløb.

KOLESTEROL OG DIT HJERTE

Kolesterol er et livsvigtigt fedtstof i vores krop. Mængden af kolesterol påvirkes blandt af, hvad vi spiser. Mad med et højt indhold af mættet fedt øger således indholdet af kolesterol i blodet. Sund mad påvirker derimod kolesterolet i gavnlig retning og har en god indflydelse på vægt og velvære.

FØLG DE OFFICIELLE 10 KOSTRÅD OG LEV SUNDERE OG MERE HJERTEVENLIGT

SPIS VARIERET, IKKE FOR MEGET OG VÆR FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet, gerne 1 time hver dag, kan nedsætte risikoen for at du udvikler hjertekarsygdomme og gøre det nemmere for dig at holde en passende vægt. Motion har også betydning for dit blodtryk og for indholdet af kolesterol i blodet. Alle former for motion er godt. Ved at spise varieret får du nemmere ved at få dækket alle vigtige næringsstoffer og opnå en god mæthed.

SPIS FRUGT OG MANGE GRØNTSAGER

Frugt og grøntsager indeholder vitaminer, mineraler og fibre og har et lavt indhold af fedt. Det anbefales at spise 600 g om dagen og mindst halvdelen skal være grøntsager. Grøntsager kan spises rå, men må også gerne være kogte, tilberedt i ovn eller i suppe. Du bør spise 2-3 stykker frugt hver dag, gerne forskellige slags.

SPIS FLERE FISK

Spis gerne fisk flere gange i løbet af ugen og gerne 350 g om ugen, heraf 200 g fed fisk. Hvis du allerede har fået konstateret en hjertesygdom, bør mængden være 300 g fed fisk. De fede fisk (laks, ørred, makrel, hellefisk og sild) har nemlig et højt indhold af flerumættet fedt, de såkaldte omega-3-fedtsyrer, der har særligt gode egenskaber. De magre fisk (rødspætte, tun, torsk og sej) kan også fint indgå som en del af en sund hverdag. Spis fisk to-tre gange om ugen til det varme måltid og fiskepålæg hver dag til frokost. Skaldyr og rogn fra fisk kan også indgå, da indholdet af fedt er lavt. Fisk indeholder også selen og D-vitamin som kroppen har brug for.

SPIS FULDKORN

Fuldkorn indeholder vitaminer, mineraler, fibre og andre sunde næringsstoffer, som er vigtige i forhold til hjertekarsygdomme. Fuldkorn mætter og er godt for fordøjelsen. Fuldkorn får du fra rug, hvede, byg, havre, hirse, fuld kornsrís og tørret majs.

Spis minimum 75 gram fuldkorn hver dag, som f.eks.:
1 dl / 35 g havre- eller ruggryn
(35 g fuldkorn)
75 g / 3 halve skiver fuldkornsrugbrød
(45 g fuldkorn)
Se efter fuldkornslogoet, når du køber ind.

VÆLG MAGERT KØD OG PÅLÆG

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt og fjern alt synligt fedt fra kød, når det er tilberedt. Gå desuden efter kødpålæg mærket med Nøglehulsmærket. Erstat gerne kød med fjerkræ og fisk.

VÆLG MAGRE MEJERIPRODUKTER

Vælg magre mælkeprodukter som f.eks. skummetmælk, minimælk, kærnemælk og magre syrnede mælkeprodukter med højst 0,7 % fedt, og oste med max 17 % fedt (30+).

SE PÅ DEKLARATIONEN

Fedtindhold pr. 100 g:

Mælk	maks. 0,7 g
Mælkeprodukter	maks. 0,7 g
Ost	maks. 30+ / 17 g
Kød og pålæg	maks. 10 g
Brød	maks. 5 g

SPIS MINDRE MÆTTET FEDT

Mættet fedt øger kolesteroltallet, fremmer forkalkning i blodårerne og dermed risikoen for blodpropper. Mejeriprodukter som smør, fløde, creme fraiche, ost og hårde margariner indeholder meget mættet fedt. Det samme kan okse- og svinekød gøre. Kød indeholder dog også gode næringsstoffer som proteiner, vitaminer og mineraler.

Vælg umættet fedt fra planteolie (f.eks. raps og olivenolie), flydende og blød margarine, og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine. Det umættede fedtstof findes også i nødder, frø, mandler og avocado. Mandler og nødder er et godt alternativ til slik, kager og chips.





SPIS MAD MED MINDRE SALT

Mange fødevarer har et højt indhold af salt. Brug af meget salt ved tilberedning af maden og i forbindelse med måltidet er ofte en vane. Du bør derfor købe fødevarer med mindre salt og skære ned på brugen af salt i madlavning og i forbindelse med måltidet.

SPIS MINDRE SUKKER

Sukker får man i sodavand, slik og kager. Frisk og tørret frugt indeholder naturligt frugtsukker. Tørret frugt er et sundere valg end slik, men du bør ikke spise for meget tørret frugt, da energiindholdet er højt. For meget sukker kan øge blodets indhold af fedtstoffer og føre til overvægt. Du kan derfor nedsætte risikoen for at udvikle hjertekarsygdomme ved at begrænse indtagelsen af søde sager og drikke med tilsat sukker.

DRIK VAND

Sluk tørsten i vand og drik mindre sodavand, alkohol, juice og saftvand. Kaffe og te tæller med i det daglige væskeregnskab. Kroppens behov for væske er i alt 1,5-2,0 liter pr. dag. Eventuelt mere, hvis du er fysisk aktiv. Det er også vigtigt at du får mere væske, hvis du øger indtagelsen af fibre.

NØGLEHULSMÆRKET PÅ FØDEVARER



Nøglehulsmærket er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemmere at finde de sunde produkter i supermarkedet, når du handler. Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav om indhold af fedt, sukker, salt eller kostfibre.

Ved mave-tarm gener bør du altid snakke med din læge for at udelukke, at der er en anden årsag til din sygdom/tilstand.

HUSK®-FIBRE

HUSK® er loppefrøskaller, som også kaldes Psylliumfrøskaller. HUSK® er en naturlig fiber, mest kendt for sin virkning på forstoppelse, irriteret tyktarm og diarré. Pga. det høje fiberindhold nedsætter HUSK® imidlertid også mængden af kolesterol i blodet.

Loppefrøskaller som HUSK kan være en hjælp ved lettere forhøjet kolesterol. Loppefrøskallerne kan sammen med sunde kostvaner være med til at nedsætte og forebygge mængden af kolesterol i blodet. HUSK kan ikke erstatte eventuel medicin mod forhøjet kolesterol, og behandling bør foregå i samråd med lægen.

HUSK® kan tages dagligt og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller drysses på syret mælkeprodukt eller blandes i grød og brød. Tre teskefulde pulver eller 10 kapsler to gange om dagen er normalt nok. Det er vigtigt at drikke ét til to glas vand, efter at man har indtaget HUSK®.

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkedet.

HUSK® Psyllium-frøskaller, pulver / kapsler, er et 100 % naturligt fiberprodukt, som består af skallerne fra planten *Isorghula Husk*. HUSK® Psyllium-frøskaller er et naturlægemiddel ved forstoppelse og træng mave. Naturlægemiddel ved ublodig diarré i kortere tid (2-3 dage). Naturlægemiddel ved behov for øget fiberindtag, f.eks. som supplement ved irriteret tyktarm, når anden årsag til symptomerne er udelukket. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere hyperkolesterolemie som supplement til diæt. Behandling skal foregå i samråd med læge. HUSK® Psyllium-frøskaller bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. HUSK® Psyllium-frøskaller skal altid indtages med rigeligt væske. For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Dosering: Ved forstoppelse, midlertidig diarré samt irriteret tyktarm: Voksne 3-5 g (2-3 måleskeer) eller 6-10 kapsler morgen og aften, Børn over 6 år 1,5 g (1 måleske) eller 3 kapsler morgen og aften. Ved lettere forhøjet kolesterol: Voksne 5 g (3 måleskeer) eller 10 kapsler morgen og aften. HUSK® Psyllium-frøskaller nedsætter transporttiden i tarmen og kan muligvis påvirke optagelsen af anden medicin. Bør derfor indtages 1-2 timer før indtagelse af anden medicin. Fiberindholdet kan, især i de første dage, give mavesmerter, oppustethed og øget tarmluft. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde. Læs altid indlægssedlen grundigt igennem inden brug.



Orkla Health A/S
DK-2635 Ishøj
Tlf. 43 56 56 56
www.husk.dk



HUSK®

Sund mad og motion livet igennem

