

Andra faktorer som kan påverka hjärthälsan

Vikt	Sträva efter normal vikt.
Midjemått	Bukfetma är förknippat med hälsorisker.
Motion	Minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen är bra. Vad kan du tänka dig?
Stress	Långvarig stress kan påverka din hälsa negativt.
Rökning	Risken för hjärtinfarkt minskar redan första dygnet efter rökstopp och är nästan halverad efter ett år.

BRA MAT

Hjärta och kärl



Den viktiga helheten!



Försök göra så många bra matval som du kan i din vardag. Tillsammans blir dessa en stark helhet.

MÅLTIDSORDNING

Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är ett bra sätt att fördela maten över dagen.

FISK OCH SKALDJUR

Fisk minst 2-3 gånger i veckan är rekommendationen. Ät gärna fet fisk som sill, lax, makrill och sardiner.

MATFETT

Välj flytande matfett och oljor till matlagning och nyckelhålsmärkt margarin till smörgås. Om du väger för lite, välj ett fetare matfett med hög andel omättat fett.

GRÖNSAKER, ROTFRUKTER OCH BALJVÄXTER

En stor portion både till lunch och till middag är bra. Ät minst 250 gram grönsaker per dag. Baljväxter är särskilt värdefulla.

FRUKT OCH BÄR

Alla sorter är bra. 2-3 frukter per dag kan vara lagom. En frukt motsvarar 2 dl bär.

FULLKORN

När du äter bröd, pasta, gryn och ris så välj i första hand fullkornsvarianter.

KOSTFIBER

Välj produkter med hög halt kostfiber. Nyckelhåletsmärket ger en bra vägledning. Havre och råg innehåller särskilt bra fibrer.

MEJERIPRODUKTER

Välj nyckelhålsmärkta produkter.

KÖTT OCH CHARK

Välj nyckelhålsmärkta charkprodukter. Skär bort synligt fett efter tillagning.

ÄGG

Ägg är bra mat och kan tillagas på många olika sätt.

NÖTTER OCH JORDNÖTTER

Nötter är bra för hjärthälsan. Vid diabetes visar studier att 30 gram (½ dl) fem gånger i veckan ger skyddande effekt.

SALT

Salta med måtta! Var även sparsam med livsmedel med högt saltinnehåll, till exempel ost, chark, snacks, lakrits och färdiglagade rätter. Det salt du använder bör vara joderat.

SÖTSAKER

Sötsaker som godis, kakor, glass, snacks och söt dryck passar bäst till festliga tillfällen.

KAFFE

Studier visar att mer än två koppar kaffe om dagen skyddar ditt hjärta om du har diabetes.

ALKOHOL

En liten mängd alkohol kan vara gynnsamt, men det finns ingen anledning att börja dricka det av hälsoskäl.