

Livsstilsråd som förbättrar blodfetterna

1. Välj långsamma kolhydrater med högt fiberinnehåll

Minst 25-30 g fibrer per dag varav större delen lösliga fibrer. En kolesterolvänlig kost bör innehålla fiberrika kolhydrater som innehåller stor del lösliga fibrer som sänker kolesterolnivån i blodet. Lösliga fibrer finns bl.a. i havre, korn, rotfrukter och frukt. Äter man minst 500 g frukt och grönsaker per dag är man på god väg.

2. Var försiktig med snabba kolhydrater

Minska intaget av energitäta snabba kolhydrater som tex läsk, fikabröd och godis. Max 10 % av energiintaget ca 150- 250 kcal/dag. 33 cl läsk = 125 kcal, 1 kanelbulle = 210 kcal, 100g smågodis = 380 kcal.

Långsamma	Medelsnabba	Snabba
Kokt avkyld potatis	Sötpotatis	Bakad potatis
Linser, bönor	Pasta	Potatismos, Pommes frites
Kikärter	Fullkornsbröd	Vitt klabbigt ris
Rågbröd, surdegsbröd	Banan	Vitt bröd
Bröd med hela korn	Fiberfranska	Fikabröd, kakor
Frukt	Musli	Godis, socker
Grönsaker	Kokt potatis	Riskakor
Bulgur, quinoa		Snabbnudlar, risnudlar
Råris, parboiled ris		Chips, ostbågar
Matvete		Söta drycker även juice

3. Hög andel omättade fetter och låg andel mättade fetter

I en kolesterolvänlig bör det också innehålla nyttiga omättade fetter som har en positiv effekt på kolesterolet. Omättade fetter finns framförallt i tex, vegetabiliska oljor, flytande margariner, nötter, solroskärnor, mandlar, avokado, oliver.

Däremot bör man vara försiktig med mättade fetter som har negativ effekt på kolesterolvärdet. Mättade fetter finns främst i animaliska hårda fetter som finns i tex kakor, feta mejeri- och charkuteriprodukter.

Välj proteinkälla med bra fettsammansättning som baljväxter och annat vegetabiliskt protein, fisk och skaldjur, magert kött från lamm eller vilt eller kött med lägre eller låg fetthalt som oxfilé, fläskfilé, kalkon eller kycklingfilé. Ökad fiskkonsumtion till 3-5 ggr per vecka är önskvärt.

4. Minst 30 - 60 minuter fysisk aktivitet varje dag.

Det finns många fördelar med att vara fysisk aktiv och att röra på sig. Genom att röra sig minst 30 minuter utöver den vardagliga motionen kan man bidra till att sänka kolesterolvärdet och höja HDL (det "goda" kolesterolet).

Bra val !

- Läs på förpackningarna särskilt på de produkter du äter ofta, finns det bättre alternativ välj det istället.
- Välj rågbröd med hela korn och surdeg istället för vitt fiberfattigt bröd. Minst 7 g fibrer och max 5 g socker per 100 g.
- Välj nyckelhålsmärkt margarin som har lägre fetthalt och bättre fettkvalité som smörgåsmargarin. Produkter med växtsteroler kan vara ett bra alternativ.
- Byt smör och fast margarin till flytande margarin när du steker och bakar.
- Byt fet 30 % ost mot mager max 17 % ost.
- Byt salami, medvurst och andra feta korv och köttpålägg mot rostbiff, skinka och kalkonbröst.
- Ät fisk och skaldjur minst tre gånger i veckan gärna mer. Välj tex sill, makrill i tomatsås, ansjovis, kaviar mm som smörgåspålägg.
- Byt standardmjölk och feta mejeriprodukter till magra alternativ som lättmjölk och vegetabilisk matlagningsgrädde. Vill man göra större förändring kan man byta ut mjölk och mejeriprodukter till havrebaserade och/eller sojabaserade produkter.
- Byt snacks som chips och ostbågar till nötter, solroskärnor eller popcorn poppade i flytande margarin eller olja.
- Byt sylt och marmelad på gröt och smörgås till färska bär eller färsk riven eller mosad frukt.
- Ät frukt och/eller grönsaker till varje måltid minst 500 g varje dag.
- Försök få till minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Börja tex med att ta trappan istället för hissen när du ska på läkarbesök!