

# Gode råd om fedt og hjertesrigtig kost

Det fedt, vi spiser, har flere opgaver:

- Det giver kroppen livsvigtige fedtsyrer.
- Det hjælper kroppen til at optage de fedtopløselige vitaminer.
- Det indeholder meget energi - kilojoule (kJ).

## VÆLG DEN RIGTIGE TYPE FEDT

### Spis umættet fedt i stedet for mættet fedt

Madens fedt består af en blanding af mættet og umættet fedt samt kolesterol. Det er ikke kun mængden af fedt, du spiser, men især typen af fedt, som har betydning for hjertekarsygdomme.

Man kan dele fedt op i 3 typer fedtsyrer: De mættede, de enkeltumættede og de flerumættede.

Det er i høj grad mættet fedt, som har en negativ effekt på kolesterol i blodet, og i mindre grad kolesterolet i maden. Derfor er det bedste, du kan gøre, at skære ned på det mættede fedtstof.

### Mættede fedtsyrer

Mættede fedtsyrer er usunde fedtsyrer. Hvis du spiser mad med et højt indhold af mættet fedt, får du mere kolesterol i blodet, og du har dermed større risiko for at få en blodprop.

Mad med højt indhold af mættede fedtsyrer er fx:

- smør og smørbare blandingsprodukter
- hårde margarintyper, der er pakket ind i papir (stege- og bagemargarine)
- palmeolie, palmin og hærdevegetabilsk fedt
- fedt, fx svinefedt, oksefedt og lamme-fedt
- kød med over 10 % fedt
- pølser med over 10 % fedt, fx spegepølse, rullepølse, wienerpølse og medisterpølse
- pålæg med over 10 % fedt, fx leverpostej, kødpølse og paté

- ost med over 18 % fedt, fx skæreost 45+ (27 % fedt) og fede smøreoste
- fede mælkeprodukter, fx fløde, sødmælk og cremefraiche
- kager, chips og flødeis.

### Enkeltumættede fedtsyrer

Enkeltumættede fedtsyrer, også kaldet mono-umættede, er sunde og hjertesrigtige. Når maden indeholder en mindre mængde fedt fra mættet fedt og en større mængde fra enkelt- og flerumættet fedt, får du en bedre fordeling af kolesterol i blodet, hvilket er godt for alle og især for hjertepatienter.

Olier med et højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer er velegnet til madlavning og dressing.

Mad med højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer er fx:

- rapsolie
- olivenolie
- nogle typer oliemargarine
- nødder og mandler
- avokado og oliven
- fede fisk.

### Flerumættede fedtsyrer

Flerumættede fedtsyrer, også kaldet polyumættede, er også sunde, men det anbefales, at man i dagligdagen vælger fedtstof med størst indhold af enkeltumættet fedt til fx stegning og dressing.

Mad med højt indhold af flerumættede fedtsyrer er fx:

- minarine
- smørbar plantemargarine
- nogle typer oliemargarine
- vindruekerneolie
- solsikkekerneolie
- soyaolie
- majsolie

- mayonnaise
- fede fisk.

### Fedtsyrer fra fisk

De særlige flerumættede fedtsyrer kaldet n-3 eller omega-3 fedtsyrer, der findes i fisk, har en beskyttende virkning mod hjertekarsygdom. Derfor anbefales det at spise 300 g fed fisk om ugen, når man spiser hjertesrigtig kost.

## SÅDAN TILBEREDER DU HJERTERIGTIG KOST

### Pandestegning

Kød uden panering suger næsten intet fedt ved stegning. Det er primært paneringen, der suger fedt. Undlad derfor at panere koteletter, karbonader og lignende med æg og rasp eller mel.

Fisk kan vendes i rug- eller hvedemel.

Tag altid kødet af panden straks efter stegning. Smid stegefedt ud og skær fedtkanter fra kødet.

Det anbefales, at du højst bruger 2 tsk. fedtstof per person til tilberedning.

### Ovnstegning

De fleste typer kød, også hakket kød, fisk og fjerkræ, kan steges i ovnen uden brug af fedtstof.

Sæt kød eller fjerkræ i en godt varm ovn til bruning. Tilsæt herefter væde i form af bouillon, grøntsagsvand eller vand og steg videre.

Læg fisk i mindre stykker eller sammenrullede fileter i et ovnfast fad og overhæld med fx tomatsovs eller bouillon og grøntsager. Stegetiden afhænger af fiske-type – men den er oftest 15-20 minutter.

Steg frikadeller på en plade med bagepapir i ovnen i cirka 30 minutter ved 200 grader.

Steg fx mindre kødstykker eller fisk i alufolie med grøntsager.

### Marinerer

Magert kød eller fjerkræ kan med fordel marineres før stegning. Kødet skal være dækket af marinade, og det skal ligge i marinaden i minimum ½ time og gerne længere. Kødet skal opbevares i køleskabet under marineringen.

Lad kødet dryppe af og steg det uden ekstra fedtstof.

### Grillstegning

Grillstegning i ovn eller på grill er velegnet, når man ønsker at spare på fedtet.

### Kogning

Kogning kræver intet fedtstof.

Fjerkræ, mindre kødstykker, hamburgerryg, skinke og fisk er velegnet til kogning.

Nogle gryderetter, fx millionbøf og frikassé kan tilberedes helt uden fedtstof.

### Mikrobølgeovn

Tilberedning i mikrobølgeovn kræver intet fedtstof.

Mikrobølgeovn er særligt velegnet til tilberedning af fisk og grøntsager. Tilberedningstider afhænger af ovnens effekt. Det kan du læse om i ovnens instruktionsbog.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00