



9. Vær fysisk aktiv regelmæssigt

Du skal have 30 minutters motion hver dag. Du kan fx gå eller cykle til arbejdet, lave havearbejde, gøre rent, lave morgengymnastik eller tage trappen frem for elevatoren.

10. Pulsen op

2-3 gange om ugen skal du dyrke motion ved høj intensitet, så pulsen kommer op - forpustet til "snakkegrænsen"- så får du den fulde sundhedseffekt på hjerte og kredsløb. Det kan være løb, cykling, svømning, fitness, boldspil, ketcher sport eller dans.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via hjerteforeningen.dk

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjerteforeningen.dk. Du kan læse mere på frivillignet.hjerteforeningen.dk.

STØT HJERTESAGEN

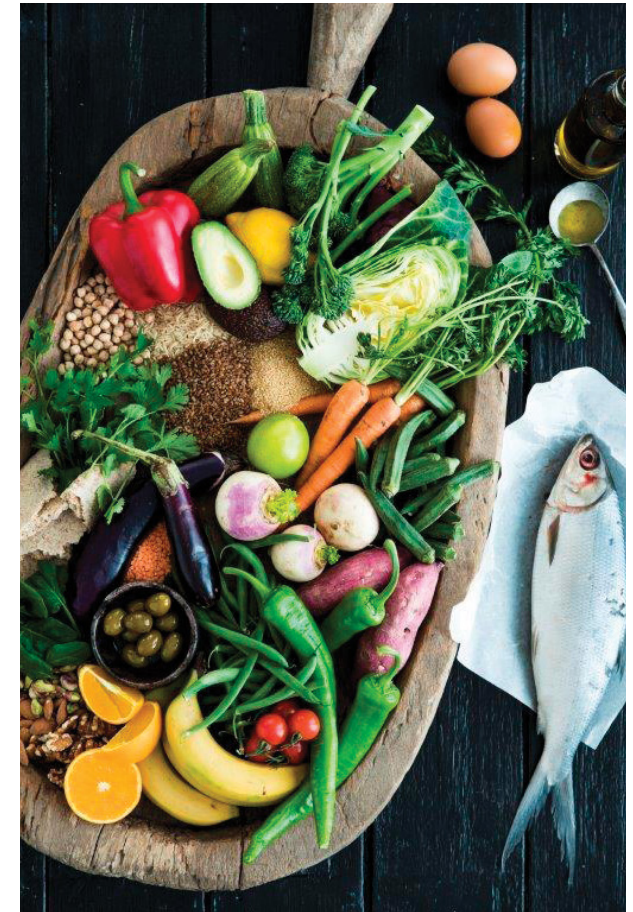
På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på hjerteforeningen.dk/stoet-os



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjerteforeningen.dk | www.hjerteforeningen.dk



Vejen til hjertesund livsstil



Hjerteforeningens 10 gode råd

Gør det sunde valg til den lette løsning.

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Det er nemmere at nøjes med mindre mad, når du spiser på en lille tallerken. Glas, fade og tallerkenstørrelse påvirker vores portionsstørrelser. Ubevidst bruger vi derfor tallerkenens størrelse som pejlemærke for, hvor meget vi bør spise. Vælg derfor små tallerkener og drik af høje slanke glas og spis hermed mindre.

2. Spis flere grønsager

Gør det nemt at vælge frugt og grønt. Sæt frugtskålen synligt, læg snackgrønt i øjenhøjde i køleskabet og hav altid udskårne grønsager indenfor rækkevidde. Det gør det lettere at tage det sunde valg og få spist 600 gram frugt og grønt hver dag.

3. Spis mindre kød - spis flere fisk og bælgfrugter

Vi skal spise mindre kød, max 350 g om ugen, og erstatte kød med fisk og bælgfrugter. Det du ser - er det du spiser, så flyt dåsefisk, bønner og kikærter til et skab du åbner tit. Sæt sild og røget laks forrest i køleskabet. Lad fiskepålæg erstatte kødpålæg og brug fisk, bønner og kikærter i din salat. Lav fisk samt vegetar-retter til aften hver uge. Der anbefales 350 g fisk hver uge og 100 g kogte bælgfrugter hver dag.

4. Spis mad med fuldkorn

Fuldkorn handler om måltider baseret på rugbrød, fuldkornsbrød, havregryn samt fuldkornris og fuldkornspasta. Gå efter Fuldkornslogoet, når du handler. Tag en fuldkornsbolle med på farten og læg fuldkornsknækbrød i skuffen ved dit arbejdsbord. Ved at fordele fuldkorn ud over hele din dag når du op på de 75 g fuldkorn hver dag.

5. Vælg fedtstof fra planteriget

Mættet fedt kan være skadeligt for hjertet og skal derfor udskiftes med umættet fedt. Begræns mættet fedt fra kød, pålæg, bacon, smør, ost, mælk, kokos og fløde. Vælg i stedet umættet fedt, som er hjertesundt. Umættet fedt fås fra planteolier, nødder, kerner, avokado, oliven og de fede fisk. Brug også Hjerteforeningens indkøbsguide til at spise hjertesundt.

6. Spis mad med mindre salt

Salt påvirker blodtrykket og højt blodtryk belaster hjertet. Der er meget salt i forarbejdet mad, så lav mere mad fra bunden og brug andre smagsgivere i stedet for salt. Prøv med citron, ingefær, hvidløg, chili, lime og friske krydderurter i din madlavning, som alternativer til salt.



Gå efter Nøglehulsmærket. Det gør det nemmere at vælge mad med mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre.



Find opskrifter på hjerteforeningen.dk eller ring på Hjertelinjen 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

7. Spis mindre sukker og søde sager

Sukker tager pladsen fra den sunde mad og kan i større mængde føre til overvægt og forhøjet triglycerid (fedt i blodet). Nedlæg slikskuffen og flyt søde sager væk fra spisebord, sofabord, arbejdsbord og gem det væk. Sæt i stedet frugt, fuldkornsprodukter og grønt frem. I weekenden er der plads til lidt søde sager. Køb småt, men vælg godt og nyd hver en bid.

8. Drik vand

Sodavand, saft, øl og vin mætter ikke og kan derfor løbe op i en del kalorier. Drik derfor vand til hverdag. Køb altid de små sodavandsflasker og begræns antallet af kolde øl og sodavand på køl - det frister. Begræns også alkohol til højst 7 genstande for kvinder og max 14 genstande for mænd om ugen.

