



Hvilket produkt skal jeg velge?

Hjerterehabiliteringskurs, Medisinsk klinikk, Oslo universitetssykehus



Melk til daglig inntak:  
 Anbefaler helst under 0,7 % fett  per 1 L



Til sammenligning!  
 1 liter helmelk inneholder ca 35 g fett:



# Matlagningsprodukter: Anbefaler maks 10 % fett

Dette tilsvarer  per 3 dl

## 1-5 % fett



## 6-10 % fett

Til sammenligning!  
3 dl kremfløte,  
rømme eller  
creme fraiche  
inneholder over  
100 g fett






Yoghurt/Skyr: Anbefaler maks 0,7 % fett  
Dette tilsvarer  per liter



Foto: Q-meieriene, Fjordland

# Meieriprodukter til dessert: Anbefaler maks 10 % fett

Dette tilsvarer  per 3 dl



Lettløten inneholder 25 % fett, men er et sunnere alternativ enn vanlig kremfløte som inneholder 35 % fett

Oster: Anbefaler maks 20 % fett  
Dette tilsvarer   pr 100 g

1-10 % fett



Oster: Anbefaler maks 20 % fett  
Dette tilsvarer   pr 100 g

10-20 % fett





# Bearbejdede kjøttprodukter: Anbefaler maks 5-10 % fett

Dette tilsvarer  pr 100 g

1-10 % fett



Til sammenligning!  
400 g kjøttdeig  
inneholder over 50  
g fett





# Kjøttpålegg: Anbefaler maks 5-10 % fett

Dette tilsvarer  pr 100 g

## 1-10 % fett



## 1-10 % fett



# Bearbeidet fisk: Anbefaler maks 5 % fett eller høy andel fisk eller sunne planteoljer



# Fiskepålegg: På 1 brødskeive per dag

1-10 % fett



Foto: Mills, Sibella, Lofoten, King Oscar og Orkla

## Annet pålegg med umettet fett





## Matoljer, flytende- og myk margarin



”Dersom margarin er vanskelig å smøre ut ved kjøleskaps-temperatur, inneholder den mye mettet fett”

Av planteoljer anbefales blant annet:

- Rapsolje
- Olivenolje
- Soyaolje
- Solsikkeolje

## Kornblanding: Gunstige valg



Bør inneholde:

- Over 10 % fiber
- Under 10 % sukker
- Sunne planteoljer

## Matvarer uten tilsatt sukker



"Du kan trygt innta normale mengder av norsk mat og drikke med kunstig søtstoff. barn under 3 år bør ikke spise mat eller drikke med kunstig søtstoff"





Foto: OUS (Illustrasjonsfoto)

## Seksjon for klinisk ernæring

### Medisinsk klinikk

Målgruppe: Hjerterehabiliteringspasienter

Fagansvarlig: Renate Hansen, Lene Aven

Trykk:

Kilde: Brosjyren er et utdrag av undervisning fra nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolestolemi

Dato: 01.08.20

Revidert: nei