

# Mataræði – hjartað í fyrirrúmi



# Yfirlit

- Hvað er hollt mataræði?
- Næringarráðleggingar Embættis landlæknis
- Ráðleggingar fyrir einstaklinga með hjartasjúkdóma
- Skráargatið
- Samantekt



## Hvað er hollt mataræði?

- Ekki til ein tegund sem hentar öllum
- Mikilvægt að setja raunhæft markmið um fæðuval til frambúðar
- Gæta sín gagnvart trúverðugleika hollustufullyrðinga og ýmissa fæðubótarefna
- Okkar ráðleggingar byggja á Norrænum næringarráðleggingum um mataræði fyrir heilbrigða einstaklinga



LANDSPÍTALI  
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



Sjá: <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/>



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

Áhersla á mataræðið í heild

4

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

6



Ávextir og mikið af grænmeti

8



Heilkorn minnst tvisvar á dag

10



Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku

12



Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur

14



Fituminni og hreinar mjólkurvörur

16



Mýkri og hollari fita

18



Minna salt

20



Minni viðbættur sykur

22



D-vítamín

24



Skráargatið – einfalt að velja hollara

26



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

# Ávextir og mikið af grænmeti

- 5 skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag þar sem að minnsta kosti helmingur er grænmeti
- Einn skammtur (100 g) gæti verið stór gulrót, stór tómatur, 2 dl af salati, meðalstórt epli eða lítill banani
- Leið til að ná ráðlögðu magni er að borða grænmeti eða ávexti með öllum máltíðum og sem millibita
- Betra að borða ávexti en sleppa ávaxtasöfum



# Heilkorn minnst tvisvar á dag

- Heilkorna kolvetni eru næringar- og trefjaríkari en þau fínunnu
- Gott fyrir heilbrigða meltingu
- Minni líkur á sykursýki tegund 2, hjarta- og æðasjúkdómum og þyngdaraukningu ef borðað er gróft korn í stað fínunninna





# Trefjar – áhrif á hjarta- og æðakerfi



- Jákvæð áhrif á:
- Blóðfitur
- Blóðsykur
- Blóðþrýsting
- Bæta meltingu
- Hjálpa til við þyngdarstjórnun
- Næra þarmaflóruna



# Kolvetni eru breytileg að gæðum

## Næringar- og trefjarík kolvetni



## Næringarsnauð einföld kolvetni



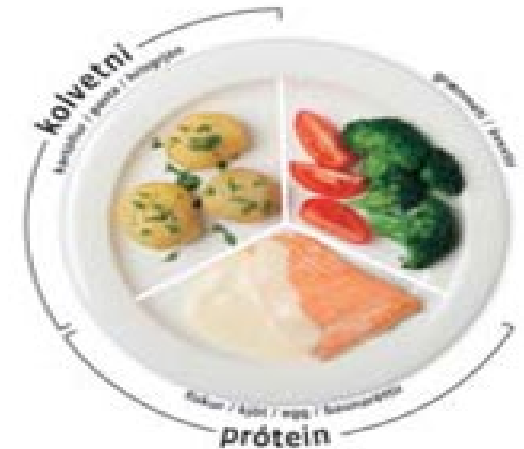
## Dæmi um nöfn á viðbættum sykri í matvælum

*... sugar, barley malt, fructose, lactose, fruit juice concentrate, liquid cane sugar/syrup, galactose, maltose, cane syrup, glucose, maple syrup, rice syrup, crystalline fructose, high-fructose corn syrup, sugar cane syrup, agave syrup/nectar, honey molasses ...*



# Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku

- Góð uppspretta próteins
- Feitur fiskur inniheldur D-vítamín og Omega 3
- Dregur úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum



# Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur

- Velja fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt
- Takmarka neyslu á unnum kjötvörum
  - Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku
  - Samsvarar tveimur til þremur kjötmáltíðum á viku og smávegis af kjötáleggi

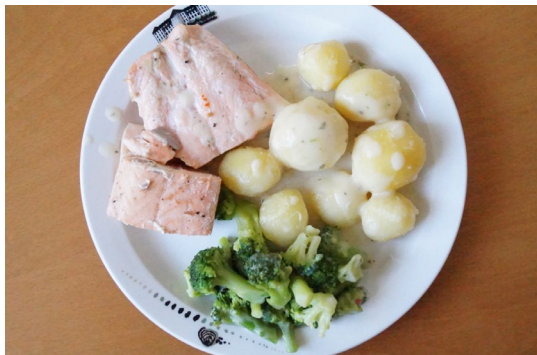


# Fituminni og hreinar mjólkurvörur

- Ríkar af próteini, kalki, joði og öðrum steinefnum
- Velja oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna
- **Hæfilegt magn eru 500 ml sem er:  
tvö glös, diskar eða dósir af  
mjólk eða mjólkurvörum**
- Ostur getur komið í stað annarra mjólkurvara að hluta til



# Fitan er mikilvægt orkuefni



Borða oftar  
feitan fisk á móti  
feitu kjöti



**Borða meira af mjúkri fitu:**

**Einómettaðar fitusýrur:**

*Ólífuoalía, repjuoalía (canola), lárperur, egg, möndlur og hnetur*

**Fjölómettaðar ómega 3 fitusýrur:**

*Feitur fiskur og lýsi; hörfræ, repju- og sojaolía, valhnetur*

**Fjölómettaðar ómega 6 fitusýrur:**

*Jurtaolíur og grænmeti*



**Borða minna af harðri fitu:**

**Transfitusýrur:**

*Hert jurta- eða fræolía*

**Mettaðar fitusýrur:**

*Feitar kjöt- og mjólkurvörur, kókosfita*



## Ráðlögð saltneysla

- Með því að minnka saltneyslu má draga úr hækkun blóðþrýstings sem er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma
- Stærsti hluti saltneyslu kemur úr tilbúnum matvælum:
  - unnar kjötvörur, álegg
  - pakkasósur, pakkasúpur
  - skyndibiti
- Natríum í hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkuðum blóðþrýstingi



**Æskilegt að  
saltneysla sé undir  
6 g á dag**

# D-vítamín

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni
- Nýta sólarljósið
- Borða feitan fisk





# Einstaklingsmiðuð næringarráðgjöf

- Margvíslegir sjúkdómar krefjast mismunandi nálgunar á mataræði
- Grunnurinn verður oftast hollt og fjölbreytt samkvæmt ráðleggingum landlæknis



- Hjartabilun
- Nýrnabilun
- Sykursýki
- Efnaskiptavilla
- Hátt kólesteról (ættgengt)
- Ofþyngd
- Vannæring
- Meltingarsjúkdómar
- Vanfrásog í meltingarvegi
- Fæðuofnæmi eða óþol
- Lyfjameðferð
- Aldur



## Hvað með fólk með hjartasjúkdóma?

- Almennar ráðleggingar um mataræði – fyrir flesta
- Gæti þurft að aðlaga með tilliti til líkamsþyngdar, hreyfigetu, blóðfitugilda, blóðsykurs, blóðþrýstings og mögulega annarra undirliggjandi sjúkdóma og vannæringar
- Meiri neysla á ávöxtum og grænmeti, fiski og heilkorni getur haft góð áhrif á þróun kransæðasjúkdóma
- Vanda skal valið á fituríkum fæðutegundum því fitusamsetning matvæla skiptir máli
- Sykur- og saltneysla í hófi

# Líkamsþyngdin

- Setja sér raunhæf markmið um líkamsþyngd
- Borða hollan mat oftast ... og njóta
- Breytingar á neyslu- og lífsvenjum geta tekið langan tíma
- Forðast að **drekka matinn** (drykkjarmjólk, safar, búst og sykraðir drykkir)
- Skammtastærðir skipta máli, nota litla diska og skammta sér einu sinni á diskinn
- Varast orkupétt matvæli – mikið magn hitaeininga í litlu magni
- Aðrir áhrifaþættir: hreyfing, svefn, streita, tilfinningar, umhverfi ...



# Skammtastærðir



357 kkal (442 g)  
mettuð fita 3,5 g

eða



573 kkal (145 g)  
mettuð fita 14,4 g  
transfita 0,3 g  
sykur 42 g

# Skráargatið



[www.skraargatið.is](http://www.skraargatið.is)

## Samantekt - *hjartað í fyrirrúmi*

- Borða fjölbreytt fæði úr öllum fæðuflokkum í hæfilegum skömmtum
- Borða meira af fiski og minna af feitu kjöti
- Borða ávexti og ríflega af grænmeti
- Velja heilkorna og trefjaríkar kornvörur
- Vanda val á fitu
- Velja hreinar mjólkurvörur
- Takmarka neyslu sykurs og salts
- Taka lýsi eða annan D-vítamíngjafa





**Takk fyrir og gangi ykkur vel**