



Primärvårdens dietistenhet  
Västra Götalandsregionen  
2020-01-07

Bildkälla: Livsmedelsverket

# Kostråd för ditt hjärta



**Matfett** – kolla efter nyckelhålet. Välj med fördel växtbaserat så som raps-, solrosolja eller flytande margarin.

**Frukt/ bär och grönt** – minst **500 g/ dag**. Ca 2 frukter och 2 portioner grönsaker till lunch och middag.

**Baljväxter** – alla bönor, linser och ärtor. Dryga ut sallad, grytor, rörer eller färsrätter. Finns att köpa både i tetra eller konservburk.

**Fullkorn** – kolla efter nyckelhålet på bröd, pasta, flingor och gryn. Prova tex. att byta ut ris till mathavre, matvete, matråg och korngryn.

**Mejeriprodukter** – välj nyckelhålmärkt eller växtbaserat är berikat med kalcium och vitamin D.

**Fisk och skaldjur** – ca. **2–3 gånger/ vecka**. Välj gärna MSC-märkt då detta säkrar ett hållbart fiske. Fisk funkar även bra som smörgåspålägg, tex. makrill i tomatsås, sill, tonfiskröra, fiskpastej på tub.

**Kött och chark** – bör begränsas till **max 500g/ vecka**. Rött kött innefattar nöt-, fläsk, ren- och viltkött. Köttprodukterna bör vara miljömärkta som naturbeteskött eller närproducerat kött. Charkprodukter är t.ex. salami, korv, leverpastej, skinka. Välj helst miljömärkta och svenska produkter.

**Ägg** – kan ingå i en varierad hälsosam kost.

**Nötter och frön** – Naturella nötter och frön har bra fettkvalitet och god källa till kostfiber. Lämplig mängd är det som ryms i en kupad handflata ca **30g/ dag**.

**Salt** – Salt ingår i många färdigrätter, pålägg och bröd. Intag bör begränsas till **max 1 tsk salt/ dag**. Välj därför nyckelhålmärkta produkter.

---

## Faktarutan rubrik Calibri 20

- Format Faktaruta lista
  - Ny faktapunkt
-