

Kost og hjertesvigt

Kosten har stor indflydelse på, hvordan hjertet og kredsløbet fungerer. En kost, der er rig på mættet fedt, kolesterol og salt, forkalker kredsløbet og belaster hjertet yderligere. Hvorimod en sund kost giver kroppen en masse gode og nødvendige næringsstoffer og kan være med til at forlænge livet – også hvis du slås med hjerte-karsygdomme.

Hvad er sund kost?

Kostrådene lyder sådan her:

- Spis varieret og ikke for meget
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og pålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Kalorier

Hjernen, musklerne og organerne har alle brug for energi for at kunne fungere. Og den energi kommer primært fra det fedt og de kulhydrater – for eksempel sukker – du får i din kost.

Problemet er, at det i vores moderne verden er blevet så nemt at få mad, at vi nemt kommer til at spise for meget – og det kan blive et problem. Overvægt belaster kredsløbet, og hvis hjertet ovenikøbet er udfordret, kan de ekstra kilo være livsfarlige.

Hvor meget energi har du brug for?

Antallet af daglige kalorier afhænger af køn, vægt, alder og livsstil.

	Kilojoule	kcal
Voksen mand 30-60 år 83 kg Middel-aktiv	Ca. 10.000 KJ	Ca. 2.200 – 2.400 kcal
Voksen kvinde 30-60 år 68 kg Middel-aktiv	Ca. 9.500 KJ	Ca. 2.000 – 2.250 kcal

Stiger eller falder vægten?

Beregningerne er kun vejledende. Den allerbedste måde at vurdere, om du får for mange eller for få kalorier, er ved at holde øje med vægten.

Tip: Tjek varedeklarationen

I varedeklarationen kan du se præcis, hvor mange kalorier en madvare indeholder, og om energien kommer fra fedt eller kulhydrater. Hvis du ser på, hvor mange kalorier, varen indeholder pr. 100 gram, kan du nemt sammenligne med andre produkter.

Apps til din telefon

Du kan også få en række forskellige apps til din telefon, som gør det lettere at holde styr på kalorierne. De kan være en stor hjælp i hverdagen.

Stiger vægten, bør du skære ned på dit kalorieindtag. For mange ældre mennesker kan det omvendt være svært at holde vægten, fordi appetitten bliver mindre, og du som regel mister muskelmasse. Så kan det være nødvendigt at øge kalorieindtaget. Hav særlig fokus på at få proteiner nok, fordi de hjælper kroppen til at vedligeholde muskelmassen. Det er også stadig vigtigt at vælge hjertevenlige fødevarer.

Relateret indhold

[Kost og motion med hjertesvigt](#)

[Hvilken træning er bedst ved hjertesvigt?](#)

[Rygning, alkohol og hjertesvigt](#)

[Træningsøvelser](#)

[Motion med hjertesvigt](#)

DK2206073904

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/det-vi-goer/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>

hertesvigt/kost-og-motion-med-hertesvigt/rygning-alkohol-og-hertesvigt

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hertesvigt/kost-og-hertesvigt/kost-og-motion-med-hertesvigt/traeningsoevelser>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hertesvigt/kost-og-hertesvigt/kost-og-motion-med-hertesvigt/motion-med-hertesvigt>