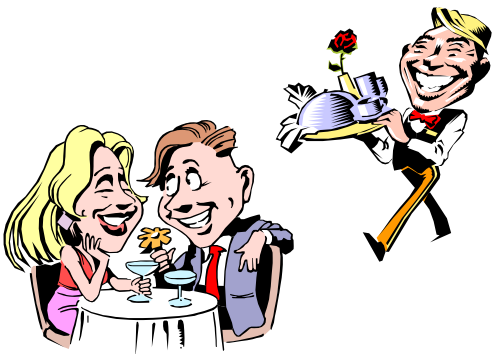




## KÓLESTERÓL LÆKKANDI FÆÐI



Nóv. 2000/P.G  
Endursk. í des. 2012/GAG

SHA/rmbæk37

HVE Akranesi  
Sími 432 1000, fax 432 1001  
[www.hve.is](http://www.hve.is)

Heilbrigðisstofnun Vesturlands  
Akranesi  
Sími 432 1000, fax 432 1001  
[www.hve.is](http://www.hve.is)



## Kólesteról lækkandi fæði

Haft skal að leiðarljósi að **gæta hófs** í mataræði og þá sérstaklega hvað varðar **mettaða fitu og transfitur**. Farið einnig varlega í **saltið**. Boð og bönn eru ekki æskileg en reynið að borða meira af því sem hollt er en minna af hinu.

### Æskilegt

#### Grænmeti

Allar tegundir af grænmeti að vild. Soðnar eða bakaðar kartöflur. Salöt en athuga að nota leyfðar salatsósar eða olíur.



#### Ávextir

Flestar tegundir ávaxta má borða að vild. Forðast að sykra.



#### Feitmeti

Nota "mjúkt" smjörlíki, þ.e. fjölómettaðar fitur. Sólblómaolía, maisolía og sojaolía til baksturs og annarrar matargerðar. Einnig má nota ólífuolíu, rapsolíu og jarðhnetuolíu.

#### Mjólkurvörur

Í stað mjólkur skal nota undanrennu eða léttmjólk. Nota helst 11% ost eða 17% í takmörkuðu magni. Einnig má nota 4% smurost. Kotasæla er leyfð. Léttjógurt í hófi. Mysingur og mysuostur (nema rjómamysuostur) í hófi. Krapís.

#### Kjöt og fiskur

Magurt kjöt en gæta þess að skera alla sjáanlega fitu burt. Kjúklingar eru fitulitlir og því æskilegir. Fiskur er í góðu lagi. Rækjur, hrogn, hörpuskelfiskur og kavíar í hófi.

#### Egg

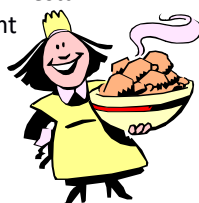
Helst engin egg en hámark tvö egg á viku. Eggjahvítur að vild. Ath. eggjarauður eru notaðar í ýmsan bakstur og þarf að vara sig á því.

#### Kornmatur

Flestallar tegundir af kornmat eru leyfðar og grófmeti er æskilegra en fínunnar vörur. Öll brauð, hrökkbrauð, flatbrauð, kringlur, tvíbökur, tekex og maríukex. Hveiti og annað mjöl ásamt grjónum. Kornflögur og svipaður kornmat er helst ósætur. Hafragrautur er hin mesta hollusta. Baunir, spaghetti og annað pasta ásamt hrísgrjónum.

#### Sykur

Sem minnst.



#### Aðrar fæðutegundir

Bökunarkakó. Þurrkaðir ávextir, hnetur og marsipan leyft í hófi. Fitusnautt kjöt og fisksoð, súpukraftur, tómatsósa, krydd, kaffi, te og vatn.

### Miður æskilegt

Kartöfluflogur, franskar kartöflur, örbylgjupopp og djúpsteiktar matvörur.



Smjör, smjörlíki, tólg, flot, remúlaði og sýrður rjómi. Majones, kókosfeiti og pálmafeiti.

Nýmjólk, súrmjólk, rjómi, rjómaís, mjólkurís, jógurt og mjólkurgrautar. Aðrar osttegundir en leyfðar eru. Forðast gerfimmjólkurduft í kaffi og kaffirós.



Feitt kjöt, pylsur, bjúgu, kjörfars.

Feitt álegg. Varast allar unnar kjötvörur. Innmat, s.s. hjörtu, lifur, blóðmör, lifrarpýlsa inniheldur mikið kólesterol.



Heil egg og eggjarauður.

Sætar kökur, vínarbrauð og kex sem innihalda fitu. Kleinur og annað brauð sem steikt er í óæskilegum fitutegundum.



Varist of mikla neyslu af sykrudum vörum og notið þá frekar gervisætnafni.

Kakómalt, kókosmjöl, kókosolía, súkkulaði, fylltur brjóstsykur, þykkar og feitar pakka- og dósasúpur og sósur.