



HjerteKost

Læs spørgsmålene på de næste sider grundigt, og sæt for hvert spørgsmål et kryds i den rubrik, der passer bedst til dine generelle kostvaner. Du må kun sætte ét kryds ud for hvert spørgsmål.

Vurdering af dine kostvaner

Når du har udfyldt skemaet, føres resultaterne af Fedtscoren og FiskFrugtGrøntscoren ind i skemaet nedenfor.

Den samlede pointscore fås ved at lægge pointene fra de enkelte spørgsmål sammen.

Din kost vurderes på baggrund af, hvor højt du scorer, og for at kunne opnå betegnelsen "HjerteSund" skal du have en score på mindst 75% i både Fedtscoren og FiskFrugtGrøntscoren.

Dato og år	Fedtscore %	FiskFrugtGrøntscore %	Kommentar



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

Lipidklinikken

Kardiologisk Afdeling

AALBORG SYGEHUS

ÅRHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Navn
 Cpr. nr.
 Dato

Mælk og surmælksprodukter

Hvilken type mælk/surmælksprodukt bruger du oftest? sæt X

- Drikker/spiser mælk/surmælksprodukter højst 1 gang om ugen... 6
- Sødmælk, tykmælk, ymer, A38 (3,5% fedt), sødmælksyoghurt, koldskål (mere end 2% fedt), græsk yoghurt 10% 0
- Letmælk, ylette, letmælksyoghurt, A38 (1,5% fedt), Cultura, græsk yoghurt (højst 2% fedt), koldskål (højst 2% fedt) 6
- Skummetmælk, minimælk, kærnemælk, koldskål (højst 1% fedt), skummetmælksyoghurt, Cheasy yoghurt, Cheasy A38, A38 0,5%, drikkeyoghurt, skyr 9

Øvrige mælkeprodukter

Hvilke typer øvrige mælkeprodukter bruger du oftest? sæt X

I madlavning, til kager, i kaffe/te, som dressing o.l. sæt X

- Bruger nedenstående typer mælkeprodukter, højst 1 gang om ugen 10
- Piskefløde, Cremefine til piskning, cremefraiche 18%, cremefraiche 38%, madlavningsfløde (over 16%) 0
- Kaffefløde 12%, fløde 9%, cremefraiche (højst 12% fedt), græsk yoghurt 10%, Cremefine til madlavning 15% 3
- Madlavningsfløde (højst 7%), græsk yoghurt (højst 5% fedt), fromage frais, kvark, cremefraiche 6% 6

Ost

Hvilken type ost spiser du oftest? sæt X

- Spiser ost højst 1 gang om ugen 12
- Skæreoost 45+, flødeoste, blå- og hvidskimmel oste, mozzarella, gratineringsost, parmesan, grana, feta/salattern (27% fedt) 0
- Skæreoost 30+ (18%), friskost (højst 18% fedt), smelteost (højst 18% fedt), gratineringsost (højst 18% fedt) 9
- Skæreoost 20+ (13%) og 10+ (6%), friskost (højst 13% fedt), hytteost, feta/salattern (højst 10% fedt), brie light, Castello light, mozzarella light, gratineringsost light 12

Fedtstof på brød

Hvilken type fedtstof bruger du oftest? sæt X

- Bruger normalt ikke fedtstof på brød 15
- Smør, smørbare blandingsprodukter, fx Bakkedal, Kærgården original 75%, svinefedt 0
- Kærgården 43%/60%, bløde plantemargariner 6
- Minariner med højst 40% fedt, mayonnaise 15

Fedtstof til madlavning

Hvilken type fedtstof bruger du oftest til madlavning? sæt X

Stegning, bagning, i savs, som dressing o.l. sæt X

- Bruger normalt ikke fedtstof til madlavning 15
- Smør, smørbare blandingsprodukter, stege-/bagemargarine, palmin 0
- Bløde plantemargariner 3
- Stivende margariner, plantelæder 12

Kødpålæg- og pålægssalater

Hvilken type pålæg spiser du oftest? sæt X

- Spiser kødpålæg, æg og pålægssalater højst 1 gang om ugen 9
- Leverpostej, paté, spegepølse, kødpølse, rullepølse, sylte 0
- Leverpostej (højst 12% fedt), mager kød-/spegepølse, mayonnaisosalater som fx skinke-, høns- og rejesalat, æg 6
- Skinke, hamburgerryg, saltkød, roastbeef, kyllinge-/kalkunpålæg, steg/kødpålæg u/synligt fedt, kødpålæg (højst 5% fedt), leverpostej (højst 6%) 9

Kød som varm ret

Hvilken type kød spiser du oftest? sæt X

Inklusive kød i sammensatte retter som gryderetter, pizza, lasagne, pastaretter, tortilla o.l. sæt X

- Spiser kød højst 1 gang om ugen 12
- Hakkekød (over 12% fedt), nakkekoteletter m/fedtkant, steg m/fedtkant, lammekoteletter, wienerschnitzel, pølse, medisterpølse, bacon, grillben/spareribs, and, gås, færdigkøbte frikadeller, karbonader, hamburgerbøf 6
- Hakkekød (højst 12% fedt), kylling og kalkun m/skind, steg u/fedtkant, skinke medisterpølse, kyllingepølse 5
- Hakkekød (højst 6% fedt), kylling og kalkun u/skind, kød uden synligt fedt, skinke, svinekotelet uden fedtkant, kalvekød, vildtkød 12

Kage, chokolade og flødeis

Hvor ofte spiser du kage, chokolade og flødeis? sæt X

1 portion = 1 stk. kage, 50 g chokolade eller 1 portion flødeis sæt X

- 4 eller flere portioner om ugen 0
- 2-3 portioner om ugen 3
- 1 portion om ugen 6
- Ikke hver uge 9

Fastfood og chips

Hvor ofte spiser du fastfood og chips? sæt X

Eks. burger, pommes frites, kinarulle, pizza, hotdog, pølser, kartoffelchips, tortilla chips sæt X

- 2 eller flere gange om ugen 0
- 1 gang om ugen 3
- 2-3 gange om måneden 6
- 1 gang om måneden eller sjældnere 9

Samlet Fedtscore: _____

Fisk til frokost

Hvor ofte spiser du fiskepålæg til frokost eller andre måltider?

Eks. laks, makrel, sild, sardiner, ørred, forel, tun, fiskefilet, fiskerikaddele, torskeøgn, rejer og andre skaldyr

1 portion = pålæg på ½ skive brød / 35 g sæt X

- Mindre end 1 portion om ugen 0
- 1-2 portioner om ugen 4
- 3-6 portioner om ugen 9
- 1 portion om dagen 10
- 2 eller flere portioner om dagen 12

Fisk til varm mad

Hvor ofte spiser du fiskeretter eller fisk til varm mad? sæt X

- 0-1 gang om måneden 0
- 2 gange om måneden 4
- 3-4 gange om måneden 9
- 2 gange om ugen 10
- 3 eller flere gange om ugen 12

Grøntsager og bælfrugter

Hvor mange portioner grøntsager (rå, kogte, stegte, bagte, syltede) og/eller bælfrugter (tørrede bønner, linser, ærter) spiser du om dagen? (Husk også grøntsager i sammenkogte retter, wok m.m.)

1 portion = 1 dl / 100 g grøntsager eller kogte bælfrugter sæt X

- Ikke hver dag 0
- 1 portion om dagen 6
- 2 portioner om dagen 12
- 3 portioner om dagen 18

Frugt og bær

Hvor mange portioner frugt og bær spiser du om dagen?

Eks. æble, pære, banan, appelsin, vindruer, bær, melon, frugtrod

1 portion = 1 dl / 1 stk. / 100 g sæt X

- Ikke hver dag 0
- 1 portion om dagen 6
- 2 portioner om dagen 12
- 3 portioner om dagen 18

Brød

Hvor mange skiver fuldkornsbrød spiser du om dagen?

Eks. rugbrød, Levebrød, fiberbrød/-boller, groft knækbrød,

brød m./fuldkornsmærke sæt X

- Spiser ikke fuldkornsbrød hver dag 0
- 1 skive om dagen 2
- 2 skiver om dagen 6
- 3 eller flere skiver om dagen 8

Morgenmadsprodukter

Hvor ofte spiser du morgenmadsprodukter, der er rige på fuldkorn og/eller fiber?

Eks. havregryn, Havrefras, Rugfræs, myslí,

FiberSund, Weetabix, All Bran sæt X

- Spiser normalt ikke morgenmadsprodukter rige på fuldkorn 0
- 1-2 gange om ugen 2
- 3-4 gange om ugen 4
- 5-7 gange om ugen 6

Kartofler, ris og pasta

Hvor ofte spiser du kartofler, ris eller pasta

som tilhører til det varme måltid? sæt X

- 0-1 gang om ugen 0
- 2-3 gange om ugen 4
- 4-7 gange om ugen 6

Nødder

Hvor ofte spiser du nødder?

Eks. mandler, val, pistacie-, cashew-, para- og hasselnødder, peanuts

1 portion = 1 lille håndfuld / 30 g sæt X

- Mindre end 1 portion om måneden 0
- 1-3 portioner om måneden 2
- 1-2 portioner om ugen 4
- 3 eller flere portioner om ugen 6

Sukker, marmelade og søde drikke

Hvor ofte spiser du eksempelvis sukker eller marmelade og drikker søde drikke?

1 skive brød med honning, marmelade, Nutella eller

1 glas sød soft, sodavand, frugtjuice eller

4 sukkerknalder, ½ spsk. sukker sæt X

- 4 eller flere gange om dagen 0
- 2-3 gange om dagen 2
- 0-1 gang om dagen 6

Slik

Hvor ofte spiser du slik (vingummi, lakrids, bolcher)?

1 portion = 1 dl / 75 g sæt X

- 3 eller flere portioner om ugen 0
- 2 portioner om ugen 4
- 0-1 portion om ugen 6

Samlet FiskFrugtGrønts score: _____

Du er nu færdig med kostspørgeskemaet. Det er en god idé at se skemaet igennem, så du er sikker på, at du har besvaret alle spørgsmålene.



Livsstil

Alder

_____ år

Køn

Kvinde

Mand

Rygning

Tidligere ryger

Ryger

Ikke ryger

Motion

Hvor ofte motionerer du mindst 30 minutter om dagen?

Eks. rask gang, løb, cykling, svømning

Antal gange pr. uge:

0

1

2

3

4

5

6

7

>7

Alkohol

Hvor mange genstande drikker du i gennemsnit om ugen?

0-7

8-14

≥15

1 genstand = 1 glas vin (12,5 cl), eller 1 øl (33 cl), eller 4 cl spiritus

Kosttilskud

Tager du tilskud af fiskeolie?

Nej

Fiskeoliekapsler

Torskelevertran

Dette kostskema er udarbejdet af Lipidklinikken, Aalborg Sygehus, Århus Universitetshospital.
Skemaet er valideret.

Copyright: 2012 Kopiering af dette skema er ikke tilladt.

Få inspiration til hjertesrigtig kost og livsstil på www.hjerteforeningen.dk