

Sundhed i en nøddeskal

SUNDHEDSEFFEKT AF NØDDER

Nødder er rige på umættede fedtsyrer. Derudover har de et højt indhold af protein, fibre og plantesteroler, som har gavnlig effekt på kolesteroltallene. Endelig er nødder rige på E-vitamin og plantefenoler, som er antioxidanter. Studier har vist, at du kan nedsætte din risiko for hjerte-kar-sygdom med op til 25 % ved at spise mindst 140 g nødder om ugen.

Plantesteroler

Plantesteroler findes naturligt i nødder, olier, frø, korn, frugt og grøntsager i forholdsvis små mængder. Vores daglige kost bidrager med 150-400 mg plantesteroler. Plantesteroler hæmmer optagelsen af kolesterol i kroppen. Plantesteroler virker ved at sænke total- og LDL-kolesterol (det dårlige kolesterol), mens HDL-kolesterol (det gode kolesterol) og triglycerider ikke påvirkes.

Antioxidanter

Antioxidanter kan forebygge eller forsinke, at andre sunde kemiske stoffer eller organer i vores krop bliver oxiderede, og dermed skadede eller ødelagt.

MÆNGDEN AF NØDDER

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du dagligt spiser en lille håndfuld nødder (cirka 30 gram). Spis gerne en blanding af usaltede valnødder, hasselnødder, mandler, jordnødder/peanuts, cashewnødder og pecan-nødder.

NØDDER I HVERDAGEN

Nødder kan indgå som en del af en varieret kost og integreres i flere af dagens måltider. Desuden kan de være et sundt alternativ til slik, kage og chips.

SÅDAN FÅR DU FLERE NØDDER

Du kan få flere nødder ved at følge disse råd:

- Brug nødder som sund snack.
- Giv salat ekstra sprødhed med et drys nødder, fx mandler, valnødder, cashewnødder eller peanuts.
- Drys nødder på wok- eller pastaretter, fx mandler, cashewnødder eller pinjekerner.
- Brug hakkede nødder som drys på grillet fisk, fx macadamia- eller pistacienødder.
- Lav en pesto af blendede pistacienødder eller pinjekerner blandet med friske krydderurter, parmesan og lidt olivenolie.
- Brug nødder i dit bagværk, fx hasselnødder eller valnødder.
- Lav din egen mysli af grovvalsedede havregryn, nødder og tørret frugt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Kardiologisk Afdeling
Lipidklinikken**
Tlf. 97 66 46 01
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 9.00 – 15.00