

Sådan bør du spise, når du igen kan tygge

Når din tyggeevne ikke længere er begrænset, bør du spise efter de officielle kostråd. Tidspunktet for dette vurderes i samråd med din læge på Kæbekirurgisk afdeling.

Sund og næringsrig mad er mad som indeholder de fedtstoffer, kulhydrater, proteiner, vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for.

Næringsrig mad er derfor også varieret mad.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD



De officielle kostråd gør det nemmere at spise sundt og varieret.

Læs mere op de officielle kost råd på:
www.altomkost.dk.

INDKØBSGUIDE

Hjerteforeningens indkøbsguide hjælper dig til at vælge produkter med hensigtsmæssigt indhold af henholdsvis kostfibre, fedt, salt og sukker.

Hjerteforeningens indkøbsguide

	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen		
	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Hvedebrod	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1.2 g
Morgenmadsprodukter	8 g	7 g	1 g
Mælk & surmælksprodukter		0.7 g	
Ost		18 g/30+	1.6 g
Kød, pålæg & pålægssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartoffelprodukter		5 g	0.5 g
Dressinger & saucer		5 g	0.8 g
Mayonnaise & remoulade		10 g	

* Spar på salt (se bagsiden) ** Ingen evne grænse

SE OGSÅ WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

! Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg efter lavt indhold af salt
1 g natrium = 2,5 g salt

! Spar på sukker

Sluk tørsten i vand. Sød sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl

! Morgenmad

Vælg produkter med højst 13 g sukker pr. 100 g

Vælg sundere fødevarer med disse symboler



HJERTEFORENINGEN

Du kan finde hele guiden på hjerteforeningens hjemmeside www.hjerteforeningen.dk. Søg på indkøbsguide.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Kæbekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 27 95
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 9.00 – 14.00

Klinisk diætist

Line Daugaard Nielsen
Sund Info