



## MUNDU AÐ VANDA FÆÐUVALIÐ ALLA ÆVI

Alla okkar ævi neytum við matar, bæði til að næra líkamann og okkur til yndisauka. Hollur matur eykur vellíðan okkar og lífsgæði. Með því að huga að hollustunni þegar við kaupum í matinn og matbúum getur fæðan orðið bæði holl og bragðgóð í senn.

## KÓLESTERÓL Í BLÓÐI

Kólesteról er blóðfita sem er okkur lífsnauðsynleg. En of mikið er af því í blóði margra hjartasjúklinga. Magn kólesteróls ræðst af fæðunni sem við neytum.

Ef maturinn er mjög fituríkur eykst magn kólesteróls í blóði. Það getur verið ástæða til að gera breytingar á mataræði sínu án tillits til þess hvort mikið er af kólesteróli í blóðinu eða ekki. Það á einnig við um hjartasjúklinga. Aukin neysla á ávöxtum, grænmeti og fiski dregur úr líkum á blóðtappa í hjarta.

Hollur matur hefur einnig góð áhrif á líkamspyngdina og eykur almenna vellíðan.

## EKKI ERU GÓÐ RÁÐ DÝR

Ýmis góð ráð eru til um heilsusamlegan lífsstíl.

### Borðum ávexti og grænmeti

Hæfilegur dagsskammtur er a.m.k. 600 g.

Allt grænmeti hentar vel, ýmist soðið eða hrátt, fínt (t.d. tómatar, agúrkur og salatblöð) eða gróft (t.d. rótarávextir, baunir og kál). Frosið grænmeti er einnig prýðilegt. Hið sama á við um ávexti. Kartöflur teljast ekki með í 600 g dagsskammtinum af ávöxtum og grænmeti.

### Borðið fisk sem aðalrétt og álegg oft í viku

Fiskur er hollur matur sem inniheldur mörg heilsusamleg efni. Neyta ætti a.m.k. 300 g af feitum eða mögrum fiski vikulega. Gott er að borða rúgbrauð daglega og hafa lax eða silung sem álegg og fiskur ætti að vera í aðalrétt a.m.k. einu sinni í viku. Rétt er að sniðganga fisk í raspi. Frosinn og niðursoðinn fiskur er ágætur og sama er að segja um reyktan fisk.

### Borðum hóflega af feitmeti

Sleppum feitu viðbiti á brauðið eða notum það mjög í hófi. Drögum úr notkun á fitu við matargerð og notum allra helst ómettaða fitu. Hægt er að mæla með repjuolíu, ólífíuolíu eða fljótandi smjörlíki til matargerðar. Holl fita er einnig í hnetum og fræjum, feitum fiski, avokadó og ólífum. Mettuð fita eykur líkur á hjartasjúkdómum. Slíka fitu er að finna í feitmeti í föstu formi, svo sem smjöri, smjörblöndum og venjulegu smjörlíki. Veljum magurt kjöt og fitulitlar mjólkurafurðir fremur en fiturík matvæli.

### Borðum gróft korn

Borðum gróft brauð daglega. Látum hvítt brauð eiga sig en veljum brauð úr grófu korni. Múslí og hafragrautur henta vel í morgunverð. Notum hýðishrísgrjón og pasta úr heilhvæiti. Kartöflur, hrísgrjón og pasta henta vel til daglegrar neyslu.

## MUNDU EFTIR HUSK®

Það getur verið þáttur í hollu fæðuvali að neyta trefjaríkrar fæðubótar á borð við HUSK®.





## HUSK® TREFJAR

HUSK® er hýði fræja plöntu sem ber heitið Plantago psyllium og er af sumum kallað flóafrae eða psylliumfrae. HUSK® er náttúrulegt trefjaefni og þekktast fyrir að vinna gegn hægðatregðu, iðraólgu og niðurgangi.

## FÆÐUBÓT MEÐ HUSK®

Nota má HUSK® daglega til að tryggja að fæðan sé nægilega trefjarík en HUSK® fæst bæði í hylkjum og sem duft. Hægt er að taka HUSK® með vatni eða ávaxtasafa og einnig er hægt að strá duftinu yfir mjólkurvörur, svo sem súrmjólk, eða blanda því við graut eða brauð. Hylkin henta mjög vel á ferðalögum en koma sér einnig vel til daglegra nota. Vera kann að vindgangur og órói í meltingarvegi aukist fyrst eftir að byrjað er að nota HUSK®. Það er með öllu hættulaust og hverfur að nokkrum tíma liðnum.

## GÓÐ HJARTARÁÐ

Líkamleg áreynsla í a.m.k. hálf tíma á dag er góð fyrir hjartað. Líkamspjálfun er mikilvæg til að halda þyngdinni í skefjum og auka almenna vellíðan og dregur einnig úr líkum á hjartasjúkdómum.

Notum minna af salti

Mikil saltnotkun getur valdið hækkun á blóðþrýstingi. Rétt er að nota salt mjög í hófi og kaupa frekar þær matvörur sem innihalda lítið salt.

Reyndu að halda þér í kjörþyngd og leggja af ef þörf er á því. Offita getur leitt af sér háan blóðþrýsting og hjartasjúkdóma.

Hægt er að nálgast upplýsingar um það hvernig á að nota Husk o.fl á eftirfarandi vefsíðu og/eða því að lesa vandlega fylgiseðil með vöru.

[ebridde.is/vorur/husk/samantekt-a-eiginleikum/husk.dk](http://ebridde.is/vorur/husk/samantekt-a-eiginleikum/husk.dk)

## HVAR FÆST HUSK®?

HUSK® er fáanlegt í lyfjabúðum og heilsubúðum um allt land.

## MUNDU EFTIR HUSK!



### Upplýsingar um Husk duft til inntöku:

**Virkt efni:** Ispaghula husk. **Ábendingar:** Nattúruylf til meðferðar við þrálátri hægðatregðu; til notkunar við aðstæður þar sem mjókar hægðir og auðveld hægðalosun eru æskileg. Viðbótarmeðferð við einkennum niðurgangs af ýmsum orsökum og meðferð þegar þörf er á aukinni neyslu trefja, t.d. við iðraólgu. **Skammtar og lyfjagjöf:** Dagsskammtur fyrir fullorðna, aldraða og börn eldri en 12 ára: 2-3 mæliskeiðar (3-5 g) kvöld og morgna. Blanda skal u.þ.b. 5 g með 150 ml af köldu vatni, mjólk, ávaxtasafa eða öðrum drykkjum, hræra róskegla og drekka svo fljótt sem mögulegt er. **Drekka skal að auki nægilegan vökva.** Taka skal nattúruylfið inn að deginum a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. **Frábendingar:** Ispaghula husk er ekki ætlað sjúklingum með hægðateppu eða einkenni frá kvíðarholi af ógreindum orsökum, kvíðverki, ógleði eða uppköst, nema að ráði lækni. Ispaghula husk er heldur ekki ætlað sjúklingum sem hafa þrængingar í meltingarvegi, sjúkdóma í vélinda eða magaopi, þaninn ristil, sykursýki sem erlitt er að meðhöndla eða ofnæmi fyrir ispaghula eða einhverjum öðrum innihaldsefnum nattúruylfisins. **Varnaárorð:** Fyrirstaða getur myndast í meltingarvegi ef vökvaneysla er ekki nægileg samhliða notkun nattúruylfisins. Ef kyngingarörðugleikar hafa einhvern tíma átt sér stað eða um sjúkdóma í koki er að ræða skal ekki nota nattúruylfið. Sjúklingar með bráðan bólgusjúkdóm í meltingarvegi eða truflanir í saltbúskap ættu ekki að nota nattúruylfið. **Milliverkanir:** Frásogi annarra lyfja sem tekin eru samhliða, t.d. kalsíums, járns, litíums og sinks, vítamína (B12), glykósíða með verkun á hjarta og kúmarín afleiða getur seinkað. Af þessum ástæðum skal taka nattúruylfið a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. Gæta þarf varúðar þegar lyf sem draga úr hreyfanleika maga og þarma (morfinlík lyf, lóperamið) eru notuð samhliða vegna hættu á teppu í meltingarvegi. **Aukaverkanir:** Vindgangur og kvíðverkir geta átt sér stað við notkun nattúruylfisins, einkum í upphafi meðferðar. Þaninn kvíður, hættu á fyrirstöðu í górnum eða vélinda og hægðateppa, sérstaklega ef vökvaneysla er ekki nægilega mikil.

Geymið ekki við hærri hita en 25°C. Geymið í upprunalegum umbúðum.

[Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja nattúruylfinu.](#)

10 desember 2008.



Holtasmári 1 · 201 Kópavogur  
www.ebridde.is · Sími: 577-1215

# HUSK®

Gott fæði alla ævi



Eftir Mette Borre næringarfræðing