

Testa fettkvaliteten

Kvaliteten på det fett som ingår i kosten är viktigt för hälsan. Det väsentliga är att få tillräckligt med omättade, mjuka fetter och hålla intag av mättat, hårt fett lågt. Med det här testet får du reda på fettkvaliteten i din kost.

Kryssa i varje punkt för det alternativ som bäst beskriver dina dagliga val beträffande kosten.

1. På mitt bröd brer jag oftast

- Smör, smör-växtoljeblandning eller färskost (t.ex. Oivariini, Ingmariini, Creme Bonjour) **0**
- Margarin (fett minst 60 %), nöts- eller fröspålägg (t.ex. Becel, Keiju, Flora, tahini, jordnöttsmör) **6**
- Lätt vegetabiliskt fettblandning (t.ex. Becel Lätt, Becel pro.activ, Benecol, Alpro Soya) **4**
- Lätt smör-växtoljeblandning (t.ex. Kevyt-Levi) **3**
- Inget fett **0**

2. På bröd, till matlagningen eller som sådan använder jag dagligen

- Fet ost, smältost, mögelost, halloumi eller fetaost, fett över 17 % (t.ex. Edam, Emmental, Oltermanni, Olympia, Koskenlaskija) **0**
- Lättost, lätt smältost eller färskost, fett högst 17 % (t.ex. Oltermanni 17 %, Edam 17 %) **1**

- Ost på vegetabiliskt fett (Julia 10 % tai 17 %, Julius 25 %) **2**
- Jag använder inte ost **2**

3. Som uppskränning använder jag oftast

- Medvurst eller påläggskorv (t.ex. lördags- eller balkankorv) **0**
- Lätt medvurst eller lätt påläggskorv, fett högst 12 % (t.ex. Lätt lördagskorv) **1**
- Mager helköttsuppskränning (t.ex. kalkonuppskränning, kokt skinka) **2**
- Jag använder inte uppskränningar **2**

4. Jag äter fet mat, som innehåller ost och/eller kött

- Nästan dagligen eller oftare **0**
- Några gånger i vecka **1**
- En gång i veckan eller mera sällan **3**

5. Jag dricker eller äter mjölkprodukter (mjölk, surmjölk, kvarg, yoghurt, fil)

- För det mesta feta mjölkprodukter, fett över 2 % (t.ex. Turkisk eller Bulgarisk yoghurt, helmjök) **0**
- För det mesta fettfattiga mjölkprodukter, fett 1–2 % (t.ex. ettans- och lättmjök, yoghurt, ettansfil) **1**
- För det mesta fettfria (t.ex. fettfri mjök eller yoghurt) **3**
- Jag använder inte mjölkprodukter eller väljer växtbaserade produkter (t.ex. soja- eller havredrycker och -yoghurtar) **3**

6. Jag använder till matlagningen eller äter mat, som är tillredd med

- Olja eller flytande margarin **2**
- Bordsmargarin **2**
- Baknings- eller kavlingsmargarin **1**
- Smör, kokosolja/-fett eller smör-växtoljeblandning **0**
- Jag använder inte fett till matlagningen **0**

7. Som salladsdressing använder jag i allmänhet

- Olja eller salladsdressingar baserade på vegetabilisk olja (t.ex. fransk dressing, senapsdressing, vegetabilisk olja) **4**
- Dressingar som är majonnäs-baserade eller av majonnästyp (t.ex. Rhode Island) **3**
- Gräddfils- eller yoghurt-dressing **0**
- Saftdressing, vinäger eller ingenting **0**

8. Jag använder eller äter mat och bakverk, som har tillretts med

- Grädde, smetana, crème fraîche, kokosmjök eller -grädde, fett över 15 % **0**
- Lätta mjölkprodukter, fett högst 15 % **1**
- Matlagningsgrädde på vegetabiliskt fett (t.ex. Flora 7 %, Oatly, GoGreen) **2**
- Jag använder inte matlagningsgrädde eller -produkter **2**

9. I medeltal äter jag fisk

- Två gånger i vecka eller oftare **2**
- En gång i veckan **1**
- Sällan eller aldrig **0**

10. Jag använder som sådan eller äter mat, som innehåller nötter, mandlar, fröer eller avokado

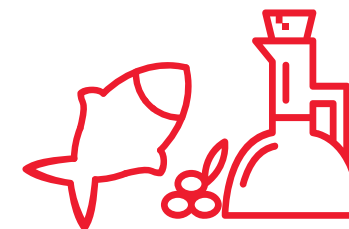
- Dagligen eller nästan dagligen **4**
- 2–4 gånger i vecka **2**
- En gång i veckan **1**
- Sällan eller aldrig **0**

11. Jag äter feta bakverk eller andra feta produkter (wienerbröd, kakor, piroger, choklad, glass, muffin, munkar)

- Dagligen eller nästan dagligen **0**
- Några gånger i vecka **1**
- En gång i veckan eller sällan **3**

Räkna ihop poängen och jämför dem med utvärderingen på baksidan.

Mina poäng _____



Vad poängen berättar om kvaliteten på det fett du äter

BRA FETTKVALITET ÄR VIKTIGT FÖR KÄRLHÄLSA.

Omättat så kallad mjukt fett förbättrar blodets fettvärden genom att sänka halten av skadligt kolesterol. Det kan också förbättra ämnesomsättningen av insulin. Härigenom minskar konsumtionen av mjukt fett i stället för hårt fett risken för kärlsjukdomar.



Hjärtmärket hjälper att hitta produkter, där fettmängden och fettkvaliteten är i skick.

SYDANMERKKI.FI

0–15 poäng

Det verkar att det fortfarande finns något att utveckla i dina matval när det gäller fettkvalitet. Det är viktigt för hjärthälsa att kosten innehåller tillräckligt med omättat, mjukt fett och bara lite mättat, hårt fett. Du kan gå igenom dina svar på alla punkter och tänka på vad du skulle vara villig att ändra. Redan med små förändringar kan man få till stånd resultat.

16–26 poäng

Lägg till ännu mer mjukt fett, tack! Andelen omättat fett av din kost är fortfarande för liten, och du får relativt sett för mycket mättat fett. Mjuka eller omättade fetter är bra för ditt hjärta, eftersom de förbättrar bland annat blodets kolesterolhalter. Gå igenom alla punkter på nytt och tänk på vilka förändringar du kunde göra i din kost. Kom ihåg att du inte behöver ändra allt på en gång, utan små förändringar är tillräckliga. En kostförändring är speciellt viktig om ditt kolesterolvärde är högt, men den är att rekommendera med tanke på din hälsa, även om ditt kolesterol skulle vara normalt.

27–33 poäng

Utmärkt! Beträffande fettkvaliteten är din kost i skick. Den innehåller antagligen tillräckligt med mjukt, omättat fett, som hjälper till att hålla blodets kolesterol i skick och risken för hjärt- och kärlsjukdomar mindre.

PRAKTISKA TIPS:

På det här viset får du tillräckligt med mjuka fetter

- Välj margarin som innehåller minst 60 % fett på brödet
- Tillsätt cirka en matsked olja eller oljebaserad sallads dressing på salladen
- Använd olja, margarin eller flytande margarin till matlagning och bakning
- Ät fisk minst två gånger i vecka
- Tillsätt ett par matskedar nötter, mandlar eller avokado på salladen eller inta dem som mellanmål

Fäst avseende vid källor till hårda fetter

- Flytande mjölkprodukter som fettfattiga
- Fettfattig ost (högst 17 %) eller ost baserad på vegetabiliskt fett
- Fettfattigt kött och köttuppskrningar

