

# VIL DU HOLDE FOREDRAG FOR HJERTEPATIENTER OG DERES PÅRØRENDE?



Hjerteforeningens lokalforeninger afholder jævnligt foredrag for hjertepatienter og deres pårørende. Vi har derfor altid brug for nye oplægsholdere og vi søger lige nu kliniske diætister over hele landet, som kan indgå i vores team af stærke foredragsholdere. Foredragene skal, som anden diætbehandling, tage afsæt i evidens.

Hjerteforeningens foredrag handler om:

- Hjertesund kost
- Kost og kolesterol
- Kost ved hjertesvigt
- Kost ved atrieflimren.

Det vil være muligt at benytte Hjerteforeningens præsentationer til ovenstående foredrag.

Hvis du har lyst til at byde ind med din ekspertise, skal du sende følgende informationer om dig selv: Navn, mulige foredragsemner, professionel baggrund, arbejdsplads og pris for foredrag. Til Malene Østerby Ejlertsen på mejlertsen@hjerteforening.dk

BOGANMELDELSE

## SÆNK DIT KOLESTEROL

Af Lotte Juul, klinisk diætist, Hjerteforeningen

**Forfattere:** Lægerne Jerk W. Langer og Jens Linnet  
**Udgivelse:** 2021, Politikens Forlag

Bogen handler om, hvordan forskellige kostkomponenter kan påvirke kolesteroltallet. Først præsenteres kolesteroltallets sammensætning af lipoproteiner krydret med anekdoter fra lægernes egen praksis. Dernæst fortsætter bogen med en gennemgang af kostens bioaktive stoffer samt udvalgte "superfoods" og disses betydning for sænkning af kolesteroltallet. Bogen afrundes med en 30 dages-kostplan og en stor portion lækre, spændende og hjertesunde opskrifter.

Bogen starter rigtig godt ud og er vældig informativ. Den guider læseren til en god forståelse af kost og kolesterol. Som bogen skrider frem, bliver der dog rigtig mange bioaktive stoffer at forholde sig til. Læseren mødes med sidevis af fagbegreber som betaglukaner, klorogensyre, eritadenin, arabinoxylaner, Lp(a), omega 7 og mange flere. Det er ærgerligt, at fokus på de letom-sættelige kostråd med almindelig mad drukner i fagbegreber. Siderne om bioaktive stoffer skaber et forvirret forståelsesbillede af kosten. Læseren vil nemt miste overblikket, når kostsammensætningen unødigt kompliceres på et fagligt højt plan.

Der findes ikke "superfoods", der alene kan sænke kolesteroltallet. Med afsæt i forsøg med mus, rotter eller studier på blot 20 forsøgspersoner anbefaler bogen fx pektin fra æbleskræl eller polymetoxylerende flavonoider fra citronskal til sænkning af kolesterol. Skræl som normalvis indtages i meget få gram. Bogen indeholder en del tilsvarende anbefalinger, som bliver fremhævet og underbygget på samme måde. En mere kildekritisk tilgang kunne være ønskelig og forventet, når bogens forfattere har lægefaglig baggrund.

Det er en rigtig god bog til læseren, som er kildekritisk og forstår at sortere i bogens informationer og anbefalinger. Opskrifterne er hjertesunde. Rige på fisk, fuldkorn, frugt, grønt, nødder og planterigetets fedtstoffer. De er appetitlige, velsmagende og lette at gå til.

