

# Ulla Bahne

Autoriseret klinisk diætist,  
cand. scient. i klinisk ernæring

Tlf.: 22 77 98 02  
ulla-bahne@live.dk

Book en tid på  
[www.diaetistullabahne.dk](http://www.diaetistullabahne.dk)



Hos mig er det vigtigt at finde en  
balance mellem næring og  
nydelse, hverdag og fest.

Læge Lotte Borgaard & Læge Nadia Schmidt  
Bymidten 102A 3500 Værløse



## Behandlinger

- Vægttab eller vægtøgning
- Diabetes
- Hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, kolesterol
- PCO og PCOS
- Irritabel tarm, low FODMAP, gluten- og laktoseintoleranse
- Graviditet og efterfødsel
- Ernæring til børn
- Efter kirurgi mod overvægt

**Mulighed for tilskud** fra Sygeforsikring Danmark og diverse sundhedsforsikringer.

Sygesikring Danmark 350,- i tilskud pr. konsultation



# HJERTEFORENINGENS INDKØBSGUIDE

Anbefalet indhold pr. 100 g at varen

	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Fuldkornsbrød	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Gryn & morgenmadsprodukter	8 g	8 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g
Kød, kødpålæg & forarbejdede kødprodukter		10 g	2,0 g
Fisk & fiskepålæg		**	1,5 g*
Færdigretter		5 g	0,8 g
Frosne kartoffel- & grøntprodukter		3 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g

\* Pålægslaks 2,5 g salt    \*\* ingen øvre grænse

Se også [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)

**! Spar på salt**

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmads-produkter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg produkter med nøglehuls-og/eller fuldkornsmærket. 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.

**! Vælg umættet fedtstof**

Steg i olivenolie eller rapsolie. Valg fedtstoffer med max 80 g fedt per 100 g, heraf max 20% fra mættet fedt.

Vælg sundere fodevarer med disse symboler

