
Lekker kokebok med hjertevennlige oppskrifter

BOKOVERSIKT



Med denne kokeboken ønsker forfatterne å inspirere til et mer hjertevennlig kosthold ved å vise at mat som er god for hjertet også kan være god for ganen. Leiv Ose og Caroline S. Bergei har som henholdsvis overlege og klinisk ernæringsfysiolog ved Lipidklinikken, Rikshospitalet, mange års erfaring med å gi kostråd til pasienter med forhøyet kolesterolnivå i blodet. Det er i første rekke også denne pasientkategorien forfatterne henvender seg til.

Boken er mer enn en tradisjonell kokebok. I tillegg til nærmere 160 oppskrifter på ulike matretter, får leseren i første del av kokeboken en oversiktlig og lettlest innføring i hva ulike begreper som kolesterol, triglyserider, ulike typer fettsyrer og liknende innebærer. Også andre levevaner av betydning for å forebygge hjerte- og karsykdommer blir omtalt. I annen del gis forslag til og oppskrifter på hjertevennlige frokostalternativer, middager, sauser, dressinger, kaker og desserter. Oppskriftene bygger på prinsippene for middelhavskostholdets sammensetning. Det er imidlertid tatt hensyn til at råvarene som er foreslått i oppskriftene skal være tilgjengelig de fleste steder i Norge.

I kokebokens tredje og siste del gis interesserte lesere en mer inngående forklaring til ernæringsfysiologiske mekanismer. Som eksempel kan ulike fettsyrsers effekt på konsentrasjonen av kolesterol i blodet nevnes. Boken er illustrert med inspirerende og delikate fargefoto, og krydret med små faktaruter og sitater om mat.

Totalt sett gir boken et meget godt inntrykk hva gjelder innhold og utforming. Jeg savner imidlertid en næringsberegning av oppskriftene med opplysning om rettenes innhold av blant annet energi, energiprosentfordeling, og fettsyresammensetning. Enkelte retter er hjertevennlige med tanke på fettkvalitet, men likevel energirike. Dette burde lesere med vektproblemer vært gjort oppmerksom på.

Kokeboken kan anbefales til alle som ønsker ideer til hjertevennlig mat.

Line KristinJohnson

Senter for forebyggende hjertemedisin

Sentralsykehuset i Vestfold

Publisert: 10. desember 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.