

For deg med høyt kolesterol eller høye triglyserider

Kostholdsråd

ved høye blodlipider



© Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi,
Lipidklinikken, Oslo universitetssykehus, 2016.
Linn Kristin L. Øyri, Dan Johansen, Kirsten B. Holven, Martin Prøven Bogsrud,
Asta Ellingvåg og Ellen Charlotte Strøm.

Brosjyren er støttet økonomisk av Vita hjertego' bevilgningen
«1 kr til Hjertesaken».

Ved kopiering av dette heftet må kilde oppgis.

Bilder: Opplysningskontoret for brød og korn, Livsmedelsverket
og AdobeStock (lisensbetalt).

Oppskrifter: Linn Kristin L. Øyri og Mills DA.

Trykk: 07 Media a.s.

Utgave 01-2016. Dette heftet kan bestilles i papirformat.
Nye oppdaterte utgaver ligger imidlertid alltid fritt tilgjengelig
elektronisk på kompetansetjenestens hjemmeside;
www.kolesterolbehandling.no



Oslo
universitetssykehus



NKT for FH
Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi

Innhold

Forord.....	1
Innledning.....	2
Hva er lipider, kolesterol, triglyserider og lipoprotein (a)?	3
Når viser blodprøvene økt risiko?	5
Årsaker til forhøyede blodlipider	5
Arvelige lipidsykdommer	6
Behandling av høyt kolesterol og høye triglyserider	7
Bli bevisst på kostholdet ditt	8
 Generelt om kosthold.....	 9
Energigivende næringsstoffer	10
Hjertevennlig kosthold	11
Hjertevennlige kostholdsråd	11
Merking av matvarer	12
Salt	13
Kosttilskudd	13
 Kostholdsråd ved høye blodlipider.....	 14
1. Reduser inntaket av mettet fett	15
Hvilke meieriprodukter er magre?	17
Hvilke kjøttprodukter er magre?	19
Oppskrift: Thaigryte med kylling	20
Oppskrift: Hjertevennlig taco	21
2. Velg kilder til umettet fett	22
Matolje, flytende- og myk margarin	23
Fisk og sjømat	24
Oppskrift: Laks med spicy mangosalsa	25
Oppskrift: Ørret med ovnsbakte grønnsaker	26
3. Spis rikelig med fiberrike matvarer og begrensn inntaket av sukker	27
Hvilke drikkevarer anbefales?	28
Grove kornprodukter	29
Belgvekster	29
Grønnsaker, frukt og bær	30
Oppskrift: Grove scones	31
Oppskrift: Chili con carne	32
4. Begrensn inntaket av alkohol, spesielt ved høye triglyserider	33
5. Begrensn inntaket av kolesterolrike matvarer ved høyt kolesterol	33
6. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol	34
7. Spis gjerne 2 gram plantesteroler daglig ved høyt kolesterol	34
8. Gjør helgekosen sunnere	35
 Oppsummering.....	 37
Ordliste.....	38

Forord

For mye fett i kostholdet, spesielt mettet fett, vil øke blodlipidene og risiko for hjertesykdom.

I media har det de siste årene rast en debatt om man bør redusere mettet fett eller raske karbohydrater (sukker). Mange hevder at det er de raske karbohydratene som er det viktigste og at det ikke er så farlig med fett.

Konsensus i fagmiljøet er imidlertid at både mettet fett og sukker bør begrenses. Helsemyndighetene i Norge og andre land anbefaler derfor at man bør begrense inntak av mettet fett og erstatte mettet fett med umettet fett. Det er også viktig at man ikke spiser for mye sukker og salt, og at man ikke er overvektig eller røyker. Dessuten er rikelig med fysisk aktivitet også viktig for å redusere risiko for hjertesykdom. Når det gjelder hjertesykdom er det klokt å fokusere på helheten i kostholdet og i livsstilen.

Det er mange påstander i media om kosthold og hjertesykdom. Dette er et veldig aktivt forskningsfelt med mye moderne og avanserte forskningsmetoder. Det er lett å miste helheten i forskningsfeltet for enkeltpersoner, og mange uttalelser er derfor ikke basert på solid vitenskap. Rådene fra helsemyndighetene og helsevesenet bygger på det mest moderne og oppdaterte kunnskapsgrunnlaget, og representerer konsensus bland de aller fremste forskerne innen feltet. Du kan derfor trygt stole på rådene fra helsemyndighetene.

Denne brosjyren gir et godt grunnlag for et hjertevennlig kosthold slik at blodlipidene dine forbedres og din risiko for hjertesykdom reduseres.



Professor Rune Blomhoff

Leder, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo

Leder, Ernæringsrådet, Oslo universitetssykehus

Innledning

Har du for høyt nivå av kolesterol eller triglyserider i blodet, og lur du på hvordan kostholdet påvirker disse verdiene? I dette heftet finner du lipidsenkende kostholdsråd som er laget for både voksne og barn (fra skolealder).

I første del av heftet kan du lese generell informasjon om behandling av høye blodlipider og om kosthold generelt. Videre kan du lese om spesifikke kostholdsråd ved høye blodlipider med en oppsummering til slutt. Underveis i heftet finner du konkrete matvareråd i fargede informasjonsbokser, samt spennende og hjertevennlige oppskrifter.



Hva er lipider, kolesterol, triglyserider og lipoprotein (a)?

Lipid betyr fett. Blodlipider er fellesbetegnelsen på ulike fettstoffer i blodet, som for eksempel kolesterol og triglyserider.

Kolesterol er altså et fettstoff. Det finnes i blodet, i alle kroppens celler og i matvarer fra dyreriket. Kolesterol er nødvendig for dannelsen av ulike hormoner, cellevegger og gallsyrer. Kroppen lager selv det kolesterol den trenger. Tilførsel fra maten er derfor unødvendig.

Totalkolesterol er en betegnelse på alt kolesterol i blodet. Siden kolesterol er fettløselig, blir det i blodet (som er vannløselig) fraktet i proteinpartikler («lipoproteiner»). Disse har et vannløselig skall og fettstoffer som kolesterol inni.

De vanligste lipoproteinene kalles LDL og HDL. Kolesterol som fraktes i HDL kalles ”godt”, og kolesterol som fraktes i LDL kalles ”dårlig”. Dette fordi det er LDL-kolesterol som avleires i blodårene og fører til hjerte- og karsykdommer. HDL-kolesterol avleires ikke på denne måten. Derimot kan lavt HDL-kolesterol være en risikofaktor for utvikling av hjerte- og karsykdommer.

Et høyt inntak av mettet fett kan øke LDL-kolesterol og føre til hjerte- og karsykdommer. Man behøver ikke være fastende for å måle kolesterol.



Triglyserider er fettstoffer som finnes i blodet og i matvarer med fett. I dagligtale er det dette vi kaller fett. Triglyseridene består av et glyserolskjelett med 3 fettsyrer hengende på. Det er disse fettsyrene som kan være enten mettede eller umettede.

Forhøyede triglyserider i blodet er også en risikofaktor for hjerte- og karsykdom. Ved svært høye verdier kan det også føre til akutt betennelse i bukspyttkjertelen (pankreatitt).

Triglyserider fraktes i ulike lipoproteiner i blodet, på samme måte som kolesterol. Triglyserider bør måles fastende (over 12 timer) når blodprøven skal tas.

Lipoprotein (a) [Lp(a)] er et spesielt lipoprotein som er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom, men det er ikke mulig å påvirke Lp(a) i særlig grad med kosthold og livsstil. Vi skal derfor ikke omtale Lp(a) videre her, annet enn å bemerke at ved forhøyet Lp(a) er det viktig å senke kolesterolet ekstra lavt.

Eksempel på blodprøvesvar slik det kan komme fra legen:

	Analysenavn	Resultat	Enhet
Totalt kolesterol-nivå i blodet	P-Kolesterol	4.3	mmol/L
	P-HDL-Kolesterol	1.0	mmol/L
Den delen av kolesterolet som fraktes i LDL partikler i blodet	P-LDL-Kolesterol	2.8	mmol/L
	P-Triglyserid	0.8	mmol/L
Triglyserider - altså et annet fettstoff enn kolesterol			

Når viser blodprøvene økt risiko?

Kolesterol og triglyserider måles i millimol per liter blod (mmol/L). Det er nærmest en lineær sammenheng mellom kolesterolnivå og risiko for hjertesykdom. Det vil si, at jo lavere en senker kolesterolet, jo lavere er risikoen.

I frisk normalbefolkning (uten andre risikofaktorer) anbefaler man ofte følgende verdier i mmol/L:

- **Totalkolesterol under 5**
- **LDL-kolesterol under 3**
- **Triglyserider under 1,7**
- **HDL-kolesterol over 1,0 for menn og over 1,3 for kvinner**

Ved tillegg av andre risikofaktorer eller ved etablert hjerte- eller karsykdom, bør LDL-kolesterolet være enda lavere.



Årsaker til forhøyede blodlipider

For mange er hovedårsaken til høyt kolesterol eller høye triglyserider en ugunstig livsstil, mens for andre spiller arv en stor rolle. I denne sammenhengen, er det ikke bare verdien her og nå som teller, men også hvordan fettstoffverdiene har vært over tid.

For eksempel får kvinner ofte en kolesteroløkning etter overgangsalderen. Denne kolesteroløkningen er mindre farlig enn for personer som på grunn av en arvelig genfeil har hatt den samme høye kolesterolverdien siden barneårene.

Arvelige lipidsykdommer

Det kan være arvelig å ha høye triglyserider, høyt kolesterol eller begge deler samtidig. Slik arv skyldes oftest en kombinasjon av mange gener, på samme måte som man kan arve tendens til høyt blodtrykk eller risiko for diabetes. Det finnes også enkelt-genfeil som kan påvises, og disse er oftest mer alvorlige.

Familiær hyperkolesterolemi

(FH) skyldes en slik arvelig enkelt-genfeil som gir høye kolesterolverdier i blodet allerede fra de første leveårene, selv om man er slank, spiser sunt og trener. Den store kolesterol-belastningen over tid, vil uten behandling kunne gi hjertesykdom fra 30-40 års alder. FH er en av våre hyppigste arvelige sykdommer. Mellom 15 000 og 25 000 nordmenn har FH, noe som gjør FH omtrent like vanlig som diabetes mellitus type I.

Flertallet av disse kjenner ikke til at de har FH, til tross for at dette enkelt kan avdekkes med en blodprøve (gentest) hos fastlegen. Ved tidlig diagnose og behandling reduseres risikoen for hjertesykdom betydelig.

Hos disse personene må kolesterolet senkes til mye lavere enn "normalt" på grunn av den store kolesterol-belastningen fra de første leveårene.

For personer med FH-genfeilen uten tilleggssrisikofaktorer, bør LDL-kolesterolet ligge under 2,5 mmol/L. For FH-pasienter med tilleggssrisikofaktorer, bør LDL-kolesterolet senkes under 1,8 mmol/L. Slike tilleggssrisikofaktorer kan være for eksempel diabetes (både type I og type II), påvist hjerte- eller karsykdom, eller sent igangsatt behandling.

Vurder gentest (blodprøve) for FH ved totalkolesterol over:

6 mmol/L for personer under 20 år

7 mmol/L for personer mellom 20 og 40 år

8 mmol/L for personer over 40 år



Behandling av høyt kolesterol og høye triglyserider

Ved alle lipidsykdommer anbefales **kostholdsomlegging**, å være **fysisk aktiv** i 150 minutter eller mer ukentlig, å ha en **sunn kroppsvekt** (BMI 18,5-24,9 kg/m²), og **slutte å røyke** for de som gjør det. Røyking mangedobler risikoen for alvorlig hjertesykdom.

Hvis kolesterolet eller triglyseridene ikke går tilfredsstillende ned med livsstilsomlegging, kan det bli aktuelt med **medisiner** i tillegg. Ved arvelige lipidsykdommer er det alltid nødvendig med medisiner i tillegg til livsstilsomlegging.



Kostholdet har stor betydning for blodlipidene og endringer kan gi både gunstige og ugunstige effekter. Hos norske personer med forhøyet kolesterolnivå, kan enkle kostholdsendringer (bytte ut noen få matvarer i det daglige kostholdet med produkter med mindre mettet fett og mer umettet fett) gi ca. 10 % reduksjon i kolesterolet på kun 8 uker. Hos barn med familiær hyperkolesterolemi, kan kostholdsbehandling alene redusere kolesterolet med ca. 15 %.

På motsatt måte kan økt inntak av mettet fett føre til at kolesterolet øker. Hos normalvektige, har såkalt "lavkarbo, høyfett"- kosthold vist å kunne øke LDL-kolesterolet i blodet med 41 % etter bare 3 uker!

Kostholdsendringer kan også påvirke triglyseridene betydelig. Det er imidlertid individuelle forskjeller i respons på blodverdier ved kostholdsendringer.

Bli bevisst på kostholdet ditt

For å bli mer bevisst på kostholdet ditt, kan du skrive ned alt du spiser og drikker noen dager, for så å sammenligne det opp mot rådene i dette heftet. Har du allerede et bra kosthold, er det viktig at du fortsetter med det. Dersom du ønsker å gjøre flere endringer, må ikke nødvendigvis alle skje på en gang. Det er nyttig å planlegge måltidene litt frem i tid, bruke god tid når du handler og å lese på varedeklarasjonene.

Maten bør alltid være velsmakende og næringsrik, og måltidene bør gi deg hygge og trivsel. Det beste er om hele familien deltar i kostholdsomleggingen, slik at du slipper å ha din "egen meny". Et hjertevennlig kosthold er gunstig for de fleste.

Ved behov kan en klinisk ernæringsfysiolog vurdere kostholdets sammensetning, se om du får nok vitaminer, mineraler og kostfiber, og gi råd om hvordan kostholdet ditt bør eller kan endres.

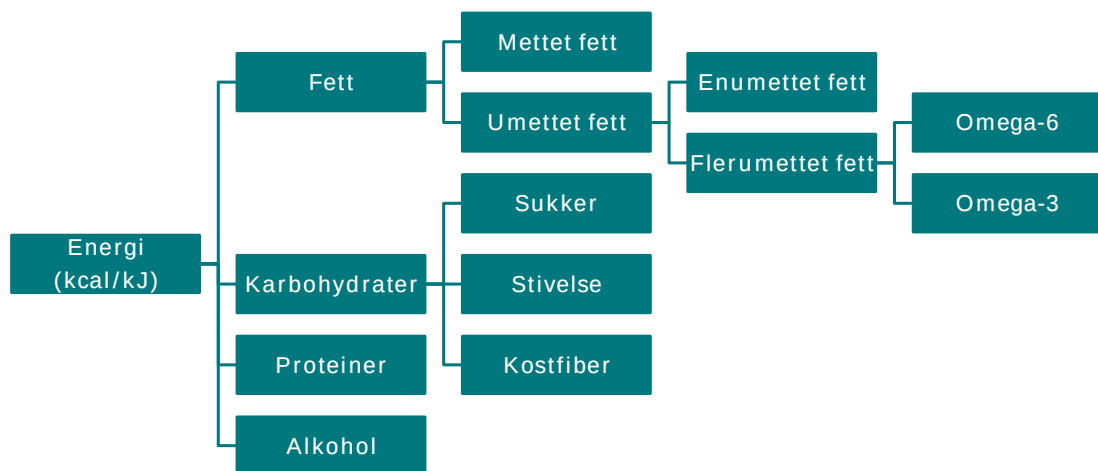
Ved å bytte ut noen få matvarer i det daglige kostholdet med produkter med mindre mettet fett og mer umettet fett, kan du oppnå ca. 10 % reduksjon i kolesterolet



Generelt

om kosthold

Energigivende næringsstoffer



Kroppen trenger energitilførsel for å fungere. Energi får vi hovedsakelig gjennom inntak av fett, karbohydrater, protein og alkohol. Disse næringsstoffene finnes det ulike undergrupper av, som figuren over viser. Alle typer **fett** gir like mye energi, men de har ulike effekter i kroppen. De flerumettede fettsyrene omega-6 og omega-3 må tilføres gjennom maten, siden kroppen ikke kan danne dem selv.

Sukker er en type **karbohydrat** som gir rask stigning i blodsukkeret. Kostfiber gir lite energi, men er blant annet gunstig for tarmfunksjon, blodsukker og blodlipider. Fiber gir en god metthetsfølelse. **Proteiner** er viktige byggesteiner for kroppen og nødvendig for opprettholdelse av muskelmasse.

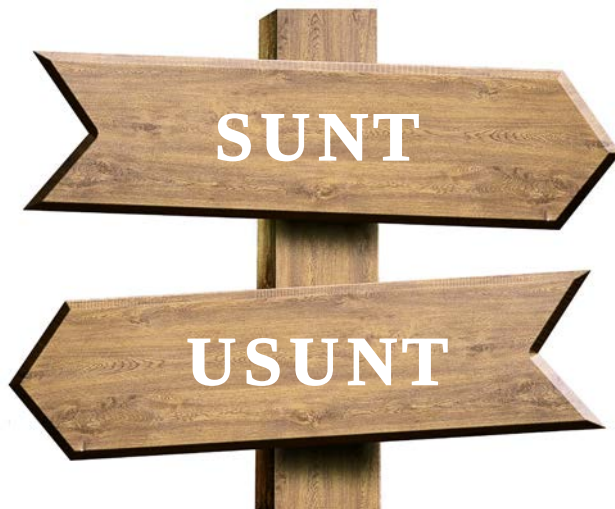
Hjertevennlig kosthold

Et variert kosthold rikt på grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk er fordelaktig. Det anbefales å fordele maten på 3-4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider hver dag. Spis begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Bearbeidet kjøtt er kjøtt som er saltet, røkt eller behandlet på en annen måte for å forlenge holdbarheten, som for eksempel bacon, røkte pølser eller kjøttdeig.

Hjertevennlige kostholdsråd

- Spis til sammen minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag. Velg brød med 3-4 skraverte områder på brødskalaen, eller andre kornprodukter med nøkkelhullsmerket.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikke.



Merking av matvarer

På **varedeklarasjonen** står det hva matvaren inneholder av næringsstoff og ingredienser. Det vi finner mest av står først, og det vi finner minst av står sist i ingredienslisten. Under næringsinnhold får du informasjon om hvor mye energi (kJ eller kcal), fett, protein og karbohydrater det er i 100 gram av matvaren. Sammenlign varedeklarasjonen på matvarer med samme bruksområde, og velg matvarer med lite mettet fett, lite sukker, og rikelig med fiber.

Stadig flere matvarer merkes med **"lett", "light" eller "mager"**. Det betyr ikke nødvendigvis at produktene inneholder lite fett eller sukker, men bare at de inneholder mindre sukker eller fett enn originalproduktene. Reglene for merking av matvarer sier at en matvare kan merkes på denne måten dersom det totale energiinnholdet er redusert med minst 30 % fra det opprinnelige produktet.

Nøkkelhullet er et symbol som gjør det enklere å velge sunnere matvarer. Matvarene som har dette merket, har mindre mettet fett, mindre sukker, mindre salt og mer kostfiber sammenlignet med andre matvarer i samme matvaregruppe. Det er blitt estimert at dersom en velger nøkkelhullmerkede produkter, kan man redusere inntaket av mettet fett med 27 % og øke inntaket av kostfiber med 19 %. Husk imidlertid at nøkkelhullsmerket ikke er ensbetydende med sunt.



Brødskalaen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet. Velg brød med 3-4 skraverte områder på brødskalaen.



Salt

Salt gir tilførsel av mineraler som er nødvendig for kroppen. Dessverre er saltinntaket til de fleste for høyt. Et høyt saltinntak kan øke blodtrykket, som er en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer.

Industriebearbeidede matvarer bidrar gjennomsnittlig med 70-80 % av saltinntaket. Ved bruk av industriebearbeidede matvarer, velg de med lavt saltinnhold. Nøkkelhullsmerkede matvarer inneholder mindre salt sammenlignet med andre matvarer i samme matvaregruppe. Lager du maten fra bunnen av, vil du få bedre kontroll på saltinntaket.

Grillkrydder, allroundkrydder, peppermix, tacokrydder og andre blandingskrydder inneholder mye salt. Det samme gjelder soyasaus og buljongterninger eller -pulver. Noen typer mineralvann kan også inneholde mye salt.

Det er mange måter å unngå at maten blir smakløs ved mindre bruk av salt. Løk, hvitløk og chili gir mye smak. Bruk gjerne krydder og friske eller tørkede urter som pepper, basilikum, dill, gressløk, kardemomme, oregano, paprika, persille, karri, rosmarin eller timian i matlagingen. Sitron, eddik, tomatpuré, ketchup, sennep, chilisau og balsamico er fine smakssettere til sauser og gryteretter. Husk at bruken av salt ofte er en vanesak, og at behovet kan reduseres.

Kosttilskudd

Gjennom et variert kosthold får en dekket behovet for vitaminer, mineraler og antioksidanter. Disse stoffene bidrar ikke med energi, men er nødvendige for at kroppen skal fungere normalt. Det er ikke dokumentert at kosttilskudd (vitaminer, mineraler eller antioksidanter) i form av tabletter kan ha en beskyttende effekt mot hjerte- og karsykdom. Noen har likevel behov for ekstra vitaminer eller mineraler i tillegg til kostholdet, og de kan få råd fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog om ekstra tilskudd.

Kostholdsråd

ved høye blodlipider

1. Reduser inntaket av mettet fett

Hvordan kan du redusere inntaket av mettet fett?

- Velg magre meieriprodukter
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Begrens inntaket av smør og margarin med en høy andel mettet fett som Melange, Brelett og Bremykt
- Begrens inntaket av kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

Det finnes overbevisende dokumentasjon på at det å erstatte **mettet fett** med umettet fett i kostholdet reduserer LDL-kolesterolet og dermed risikoen for hjerte- og karsykdommer. Du kan lese mer om dette i forordet.

Mettet fett bør erstattes av umettet fett, og ikke sukker, som er tilfellet for mange. Sukkerrike matvarer kan ta plassen til mer næringsrike matvarer, og kan føre til økte triglyserider og vektoppgang.



For en person med høyt kolesterol som inntar ca. 2000 kcal daglig, bør ikke inntaket av mettet fett overstige 16 g (7 energiprosent). Dette tilsvarer eksempelvis ca. 100 gram sjokolade.

Har du høyt nivå av triglyserider i blodet, bør det totale fettinntaket, og spesielt inntaket av mettet fett, reduseres.

Mettet fett finnes hovedsakelig i matvarer fra dyreriket, men plantefett fra palmeolje, kakao og kokos, som ofte benevnes som vegetabilsk fett, inneholder også mye mettet fett.

Transfett er i hovedsak umettet fett som gjennom herding omdannes til å ligne på mettet fett i struktur. Dette fettet øker også LDL-kolesterolet i blodet i stor grad. Inntaket av transfett bør være så lavt som mulig.

Kostholdets innhold av transfett har blitt betydelig redusert de siste 30 årene og er nå under den øvre anbefalte grensen på 1 energiprosent. Fete meieri- og kjøttprodukter er i dag de største kildene til transfett i det norske kostholdet.



Hvilke meieriprodukter er magre?

Fete meieriprodukter er en av de største kildene til mettet fett i Norge. To tredeler av fettene i melkeprodukter er mettet. Å bytte fra fete til magre meieriprodukter vil derfor være av stor betydning for inntaket av mettet fett.

Meieriprodukter er en viktig kilde til proteiner, B-vitaminer, kalsium og jod. Det er like mye av disse næringsstoffene i magre som i fete melkeprodukter. En bør innta 3 porsjoner meieriprodukter daglig for å dekke kalsiumbehovet. En porsjon tilsvarer for eksempel 2 dl melk, 1 lite yoghurtbeger eller 2 skiver med ost.

Det anbefales at du velger

- **Melk og yoghurt med under eller lik 0,7 gram fett per 100 gram matvare.** Yoghurt og andre smakstilsette melkedrikker med mye tilsatt sukker bør ikke brukes daglig
- **Matlagingsprodukter, som fløte og rømme, med under eller lik 10 gram fett per 100 gram matvare.** Cultura, skummet kultur, lettmelk, mager naturell yoghurt og kesam (1 % fett) kan ofte erstatte rømme og fløte i matlaging, kalde sauser, dip og dressinger
- **Ost med under eller lik 20 gram fett per 100 gram matvare.** En bør ikke bruke ost på mer enn én av tre brødskeer. Bruk kun ett lag med ost som pålegg. Vær også klar over at prim og brunost inneholder mye sukker

Tabellen på neste side gir en oversikt over hvilke meieriprodukter som anbefales til bruk i hverdag og hvilke produkter som bør brukes sjelden. Fettinnholdet i de ulike produktene er vist i parentes.



	HVERDAG	AV OG TIL	SJELDEN
Melk og yoghurt	Under/lik 0,7 g fett/100 g: Styrk (0,1%) Skummet melk (0,1%) Biola Zero (0,1%) Fettfri melk med smak (0,1%) Skumma Kulturmjølkk (0,4%) Ekstra lett melk (0,5-0,7%) Activia yoghurt 0% (0%) Yoplait Double 0% (0%) Tine 14 gresk yoghurt (0,2%) Skyr (0,2%)	0,8-1,5 g fett/100 g: Lettmelk (1-1,2%) Cultura syrnet melk (1,2%)	Over 1,5 g fett/100 g: Kulturmjølkk (3,5%) Kefir (3,5%) Helmelk (3,5-3,9%) Tine fruktyoghurt (3%) Tine Go´Morgen yoghurt (2,9-9,0%) Andre helfete yoghurter
Matagingsprodukter	Under/lik 10 g fett/100 g: Kesam Mager (1%) Kesam Original (8%) Lettrømme (10%) Lett Crème Fraiche (10%) Lett Matfløte (10%) Vita Hjertego´ Mat (15%)* Q Drømmelett (5%)		Over 10 g fett/100 g: Lettrømme (18%) Lett Crème Fraiche (18%) Seterrømme (35%) Crème Fraiche Original (35%) Matfløte (20%) Kremfløte (38%)
Ost	Under/lik 10 g fett/100 g: Gamalost (1%) Pultost (1%) Mager Cottage Cheese (2%) Cottage Cheese (4,3%) Prim Lettere (4%) Prim Original (8%) Kavli Magerost (6-8%) Synnøve Så Lett Gulost (10%)	11-20 g fett/100 g: Philadelphia Light (11%) Kavli Smøreost (15-17%) Norvegia Lettere (16%) Jarlsberg Lettere (16%) Synnøve Lett Gulost (16%) Lettere Brunost (16%) Tine Revet Ost Lettere (17%)	Over 20 g fett/100 g: Philadelphia Original (23,5%) Synnøve Norsk Gulost (26%) Norvegia Original (27%) Jarlsberg Original (27%) Tine Revet Ost Original (27%) Tine Kremost Original (27%) Brunost (27-36%) Fryd brie (32%) Tine Græddost (38%)

*Vita Hjertego´ Mat inneholder en lav andel mettett fett, og anbefales derfor til bruk i hverdagen.

Hvilke kjøttprodukter er magre?

Kjøtt er en god kilde til protein, vitamin A og B, sink, selen og jern. Fete kjøttprodukter er sammen med fete meieriprodukter den største kilden til mettet fett i Norge. Å bytte fra fete til magre kjøttprodukter vil derfor være av stor betydning for inntaket av mettet fett.

Det anbefales å:

- **Spise kjøtt og kjøttprodukter med under 10 g, og helst under eller lik 5 gram fett per 100 gram matvare**
- **Skjære bort alt synlig fett fra kjøttet** i forkant av tilberedning
- Spise vilt, fjærkre som kylling og kalkun (uten skinn), magre stykker fra svin, kalv, lam og okse, samt karbonadedeig
- Begrense mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit. Bearbeidede kjøttprodukter, som pølser og kjøttdeig, inneholder ofte mye mettet fett og bør unngås til hverdags
- Spise hamburgerrygg, kokt skinke, roastbiff og ulike kylling- eller kalkunfileter som pålegg. Ulike typer servelat, fårepølse, salami og leverpostei varierer veldig i fettinnhold og fettsammensetning. Velg de magreste variantene av disse matvarene, fra for eksempel Gildes "Go´ og Mager" – serie eller Vita hjertego´ fra Mills





Thaigryte med kylling

4 personer

Ingredienser:

300g kyllingfilet i strimler

1 gul løk, i båter

2 ss fedd hakket hvitløk

2 ss rød eller grønn karripasta

2,5 dl Vita hjertego` Mat

2 dl vann

2 gulrøtter, i strimler

2 ss fersk ingefær, finhakket

1 grønn paprika eller 1 pk sukkererter

1/2 squash, i biter

1/2 lime, saft og finrevet skall

1/2 rød chili (kan sløyfes)

1 ss soyasaus

Fersk koriander

Villris til fire personer

Slik gjør du:

Kok risen etter anvisningen på pakken. Fres løk og hvitløk i litt flytende margarin i en kasserolle til det er blankt og mykt.

Tilsett karripasta og stek videre i 1 minutt. Tilsett Vita hjertego` Mat og vann og la det småkoke i 10 minutter. Tilsett gulrøtter, chili uten frø og ingefær og småkok videre i ca. 5 minutter.

Stek kyllingstrimlene i margarin i en stekepanne på middels sterk varme til det har fått gyllen farge. Ha kyllingen sammen med resten av grønnsakene, limeskall, limesaft og soyasaus i kasserollen. La alt koke i ytterligere ca. 3 minutter.

Dryss med hakket, fersk koriander og server med villris og soyasaus ved siden av.



Hjertevennlig taco

4 personer

Ingredienser:

Grønnsaker: salatblader, mais, agurk, paprika, tomat, løk og lignende

Guacamole: 2 avocadoer, 1 fedd finhakked hvitløk, 0,5 finhakked rød chili, salt, pepper og 0,5 lime

400 gram karbonadedeig/kyllingfilet/laks/bønner

Tacokrydder: 1 ts knust, svart pepper, 1 ts chilipulver, 2 ts tørket oregano, 1 ts paprikapulver, 1,5 ts spisskummen, 1 ts korianderpulver, 1 krm salt

Grove tortillalefser

Mager kesam/kesam/lettrømme (10 %)/crème fraiche lett (10 %)

Slik gjør du:

Kutt opp grønnsaker av ønske.

Guacamole: Mos avocado og tilsett finhakked hvitløk, chili, salt, pepper og saften av 0,5 lime. Tilsett gjerne litt tomat eller løk i tillegg.

Stek ønsket kjøtt/fisk/bønner. Bland sammen tacokrydderblandingen og hell den over kjøttet sammen med litt vann. Denne krydderblandingen inneholder 1/5 av saltmengden i tacokrydderet du kjøper i butikken.

Varm tortillalefsene og fyll de med ønsket tilbehør. Grønnsaker og guacamole bør utgjøre minst halvparten av fyllet.

2. Velg kilder til umettet fett

Hvilke matvarer er gode kilder til umettet fett?

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk (spesielt viktig ved høye triglyserider)
- Nøtter, mandler, frø og korn
- Avocado og oliven
- Majonesbaserte pålegg, pesto og oljebaserte leverposteier og dressinger
- Ved høye triglyserider, bør umettet fett inntas i moderate mengder



Ved å bytte ut mettet fett med umettet fett vil du kunne redusere **LDL-kolesterolet** og dermed risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. I en stor oppsummeringsstudie fra 2010 ble det funnet at hvis en erstattet 5 energiprosent mettet fett med umettet fett, ble risikoen for hjertesykdom redusert med 10 %.

Det er viktig å huske på at også det sunne umettede fett gir mye energi og kan føre til vektoppgang. Eksempelvis gir 1 ss nøtter eller matolje ca. 100 kcal, noe som tilsvarer én brødskeiv med magert pålegg.

Personer med høye **triglyserider** bør redusere det totale fettinntaket. Det gjelder også til dels inntaket av umettet fett.

Kroppen trenger imidlertid noe umettet fett, og inntak av omega-3 fett er spesielt gunstig ved høye triglyserider. Omega-3 fett påvirker ikke kolesterolet direkte, men kan senke triglyserider og beskytte mot hjerte- og karsykdommer gjennom andre mekanismer.

For å begrense inntaket av fett, kan en beregne ca. én barneskje olje, margarin eller oljebasert dressing per person til middag, bruke stekepanne av teflon eller titan, eller ovnssteke maten som krever lite fett. Bruk kun tynne lag med pålegg rikt på umettet fett dersom du har høyt nivå av triglyserider i blodet.



Matolje, flytende og myk margarin

Bruk fortrinnsvis olje (olivenolje, rapsolje, soyaolje og solsikkeolje), flytende margarin eller myk margarin til steking og baking. De fleste planteoljer er sunne, men kokos- og palmeolje inneholder mye mettet fett, og anbefales derfor ikke. En tommelfingerregel er at jo mykere margارين og smøret er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettet fett inneholder de.

Velg varianter med minst 2/3 umettet fett i matlagingen, samt på brødmaten. Margariner til brødmaten finnes også i lettvarianter med mindre fett- og energiinnhold. Som dressing på salaten er sitronsaft og kjøpte lette dressinger basert på vann, eddik eller planteoljer (vegetabilsk fett) gode alternativer.

Fisk og sjømat

Fisk er en god kilde til proteiner, omega-3 fett, vitamin D, vitamin B12, selen og jod. **En bør spise totalt 300 – 450 gram ren fisk i uken. Av dette bør minst 200 gram være fet fisk som laks, ørret, makrell, kveite, sardiner eller sild.** Har du høye triglyserider, kan du med fordel innta større mengder enn dette. To til fire gram omega-3 fettsyrer daglig er vist å kunne redusere triglyseridene med rundt 30 %. Hundre gram fet fisk inneholder 2-3 gram omega-3 fettsyrer.

Velg fortrinnsvis ren fisk. Ved bruk av bearbeidede fiskeprodukter, velg de med mindre enn 5 g fett per 100 g matvare, eller med sunne planteoljer. Spis gjerne fiskepålegg, som for eksempel makrell-, silde- eller laksevarianter, ørret, sardiner, tunfisk, fiskepudding eller fiskekaker hver dag.

Fisk bør være førstevalget før tran, som inneholder vitamin A og D, men ikke de andre gunstige stoffene fra fisk. Ved lavt fiskeinntak, anbefales det tilskudd av omega-3 fettsyrer. En barneskje tran eller 2-3 fiskeoljekapsler dekker det daglige behovet for omega-3 fettsyrer for voksne. Fem ml tran inneholder ca. 1,2 gram omega-3 fettsyrer.





Laks med spicy mangosalsa

4 personer

Ingredienser:

4 porsjonsbiter laksefilet
Soyasaus med mindre salt
1 lime
2 mango
4 avocado
1 agurk
Chili
Koriander
1-2 lime
Salt og pepper

Slik gjør du:

Mangosalsa:

Kutt opp avocado og press over saften fra 1-2 lime. Kutt opp mango, agurk, chili og koriander og bland inn. Krydre med salt og pepper.

Laks:

Stek laksefiletene i flytende margarin i to-tre minutter. Ha på litt lime og soyasaus det siste minuttet. Fisken er perfekt når den fortsatt er litt rå inni. Stekeskyet med lime og soya gir god smak til retten, så hell gjerne litt over laksen før servering.

Server gjerne med villris ved siden av.

Ørret med ovnsbakte grønnsaker

4 porsjoner

Ingredienser:

600 g ørretfilet
4 poteter
1 løk
0,5 squash
1 brokkoli
1 rød paprika
3 ss olivenolje
1 knivsodd oregano
Salt og pepper
0,5 sitron, saften
Lettrømme (10 %)

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 200 °C.
Skjær poteter og løk i båter, og squash, brokkoli og paprika i biter.
Bland olivenolje, oregano og grønnsaker i en bolle, og ha blandingen over i en ildfast form. Drypp et par spiseskjeer vann over grønnsakene.
Skjær ørreten i serveringsstykker og legg de over grønnsakene.
Dryss salt og pepper, samt sitronsalt over ørreten og dekk formen med aluminiumsfolie. Stek midt i stekeovnen i ca. 35 minutter.
Server gjerne med 1 ss lettrømme (10 %) per person.



3. Spis rikelig med fiberrike matvarer, og begrenns inntaket av sukker

Hvilke matvarer inneholder mye fiber?

- Grove kornprodukter
- Frukt, grønnsaker og bær
- Belgvekster

Et høyt inntak av fiber er spesielt gunstig ved høyt kolesterol, og et lavt inntak av sukker er spesielt gunstig ved høye triglyserider. Utover dette, har de fleste god nytte av å øke fiberinntaket og redusere sukkerinntaket.

Fiberrike råvarer inneholder lite mettet fett, er uten kolesterol og er en god kilde til vitaminer, mineraler og antioksidanter. Et høyt inntak av kostfiber er gunstig fordi det hemmer opptaket av kolesterol i tarmen, samt forbedrer tarmfunksjon og blod-sukker. Det anbefales å innta 25-35 g kostfiber daglig. Noen studier har vist at et høyere fiberinntak enn dette er ekstra gunstig for kolesterolet.

Hvilke matvarer inneholder mye sukker?

- Brus, saft og meieriprodukter med tilsatt sukker, samt nektar og juice
- Sjokolade og godterier
- Honning, sjokoladepålegg, brunost, geitost, prim og de fleste typer syltetøy
- Kaker, kjeks, desserter, is og mange typer yoghurt

Det store forbruket av sukker, sammen med for lite fysisk aktivitet, er trolig blant de viktigste årsakene til overvekt i Norge.

Et høyt sukkerinntak kan også øke triglyseridene i blodet. Sukker bør derfor brukes med forsiktighet og i begrensede mengder.

Spiser du mye sukker, kan det fortrenge inntak av andre mer næringsrike matvarer og føre til et lavt inntak av de viktige næringsstoffene som kroppen ellers trenger. Kunstig sukker kan være et bedre alternativ for personer som har høye triglyserider, er overvektige eller har diabetes. Sukrede varer inneholder også ofte mye mettet fett. Bruk vann som tørstedrikke.



Hvilke drikkevarer anbefales?

- **Vann**
- Skummet melk (søt eller sur)
- Te, traktekaffe og pulverkaffe
- Mineralvann eller saft uten tilsatt sukker

Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Rent vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier, og er derfor den aller beste drikken når du er tørst.

Brus, saft og nektar inneholder mye sukker. En halvliter cola inneholder 25 sukkerbiter, mens en lettbrus ikke inneholder kalorier overhodet. Det samme gjelder forholdet mellom vanlig saft og lettsaft. Coca Cola, Pepsi og andre drikker med koffein er i tillegg vanndrivende.

Juice inneholder naturlig like mye sukker som vanlig brus, selv om det ikke er tilsatt sukker. Begrens inntaket av juice til 1,5 dl daglig ved høye triglyserider. Noen smakstilsatte melketyper inneholder mye sukker. Det kan være sjokolademelk, drikkeyoghurt og noen typer biola. Begrens inntaket av disse drikkene.

Grove kornprodukter

Følgende kornprodukter anbefales:

- Brød og knekkebrød med 3-4 skraverte områder på **brødskalaen** eller over 6 gram fiber per 100 gram matvare
- Grove kornblandinger med over 10 gram fiber og under 10 gram sukker per 100 gram matvare
- Havre

Grove kornprodukter er en god kilde til kostfiber, protein, B-vitaminer, jern og selen. Det anbefales at du spiser mye av alle sorter fiberrike kornprodukter. Bruk gjerne **nøkkelhullet** som hjelpemiddel. Unngå produkter rike på mettet fett som kaker, påsmurte lefser, wienerbrød, smultringer og fete kjeks.



Belgvekster

Belgvekster som **erter**, **bønner** og **linser** hører med i et variert kosthold og i tørr form inneholder de gjerne mellom 11 og 16 gram fiber per 100 gram matvare. Belgvekster har i tillegg høyt innhold av ulike næringsstoffer, lavt fettinnhold og er uten kolesterol. Bruk belgvekster i salater, vegetarretter, supper, stuinger, gryteretter eller som tilbehør.

Grønnsaker, frukt og bær

Grønnsaker, frukt og bær inneholder lite fett, ikke kolesterol, men mye vitaminer, mineraler, antioksidanter og kostfiber. **Det anbefales å spise minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig.** En porsjon tilsvarer 100 gram, og kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt. Halvparten av "fem om dagen" bør være grønnsaker. Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt. Personer med høye triglyserider bør ikke innta frukt i store mengder.

Poteter er ikke inkludert i "fem om dagen", men hører med i et variert kosthold. De er uten fett og kolesterol, og inneholder vitaminer, mineraler og kostfiber. Varier gjerne med **fullkornsrís** og **fullkornspasta** til middag. Unngå tilsetning av ost, fløte og rømme i potet- og pastarettene, og spis minst mulig ferdigstekte poteter og pommes frites. Disse matvarene inneholder mye fett, og dette er oftest mettet fett. Les varedeklarasjonen på ferdige potet- og pastaretter, og velg de med mindre enn 5 gram fett per 100 gram matvare.

Til middag anbefales det at du tenker deg at du deler tallerkenen i tre like store deler. En tredjedel kan da bestå av poteter, fullkornsrís eller fullkornspasta, 1/3 skal bestå av grønnsaker og 1/3 skal bestå av fisk, kjøtt eller belgvekster.





Grove scones

Ingredienser:

3,5 dl hvetemel
3,5 dl sammalt hvete, grov
1 dl havrekli
3 ts bakepulver
1 ts salt
1 ts sukker
50 g kesam
5 dl skumma kulturmjolk

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 250 °C.

Bland alt det tørre. Rør inn kesam og skumma kulturmjolk. Form deigen til boller med en skje og plasser dem på et bakepapir på et stekebrett. Stek dem midt i ovnen i 10-15 minutter.

Server med for eksempel cottage cheese, ferske bær eller syltetøy uten tilsatt sukker.

Chili con carne

4 personer

Ingredienser:

400 gram karbonadedeig
1 finhakket løk
2 hvitløksfedd, finhakket
0,5-1 finhakket chili
1 boks hermetiske tomater
1 boks chilibønner eller kidneybønner
1 rød paprika i biter
1 grønn paprika i biter
1 ts chilipulver
1 ts malt spisskummen
0,5 lime, saften
Salt og pepper

Slik gjør du:

Brun karbonadedeigen sammen med løk, hvitløk og chili. Hell over hermetisk tomat og la det surre i 3-4 minutter. Tilsett bønner, paprika og krydder. La det koke et par minutter og smak til med lime, salt og pepper. Server gjerne gryteretten med salat og grovt brød.



4. Begrens inntaket av alkohol, spesielt ved høye triglyserider

Alkohol gir mye kalorier og øker triglyseridene. Kvinner bør ikke drikke mer enn gjennomsnittlig én enhet alkohol og menn bør ikke drikke mer enn gjennomsnittlig to enheter alkohol daglig. Én enhet alkohol tilsvarer for eksempel en øl (330 ml) eller ett glass vin (150 ml).

Samtidig anbefales det ikke at personer som drikker mindre alkohol enn dette, øker sitt inntak. Overdrevent alkoholinntak over få dager er utilrådelig. Ved svært forhøyede triglyserider (over 10 mmol/l) anbefales totalavhold.

5. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer ved høyt kolesterol

Kolesterol i maten øker LDL-kolesterolet i ulik grad hos ulike personer. Har du høyt kolesterol, anbefales det derfor at du begrenser inntaket av kolesterolrike matvarer. Kolesterol finnes kun i matvarer fra dyreriket. Siden det ofte er mye kolesterol i matvarer rike på mettet fett, vil en reduksjon av inntaket av disse matvarene også redusere kolesterolinntaket.

Lever, blodmat og rogn bør ikke spises oftere enn en gang hver 6. uke. Du kan spise et par **eggeplommer** ukentlig, mens eggehvite kan spises fritt. Reker bør ikke spises oftere enn én gang i uken, og kaviar kan spises på maks én brødskeiv daglig.



6. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol

Inntaket av ufiltrert kaffe bør begrenses grunnet innhold av kolesteroløkende fettstoffer i kaffebønnene. Dette gjelder kaffetyper som presskannekaffe, kokekaffe, espresso og kapselkaffe. Caffè latte og cappuccino inneholder i tillegg mellom 1 og 3 gram fett per 100 gram,

avhengig om de er laget på lett- eller helmelk. Inntaket av disse kaffetyperne bør begrenses. **Filterkaffe og pulverkaffe øker ikke kolesterolet.** Kaffe og te er for øvrig gode kilder til antioksidanter.



7. Spis gjerne 2 gram plantesteroler daglig ved høyt kolesterol

Plantesteroler er plantenes kolesterol, og inntak av dette kan gi en kolesterolreduksjon hos mennesker, fordi de hemmer kolesterolopptaket i tarmen. Det finnes mange produkter som er tilsatt plantesteroler, men ikke alle har dokumentert virkning.

Ved å innta 25 gram **Vita hjertego´ Proaktiv margarin** (2 gram plantesteroler) daglig, er det mulig å oppnå 10 % reduksjon i LDL-kolesterolet i løpet av 3-4 uker. Husk at dette gir ekstra tilførsel av kalorier, slik at en ved behov da bør kutte litt ned på inntak av andre matvarer.

8. Gjør helgekosen sunnere

Har du høyt kolesterol og høye triglyserider, bør du begrense inntak av totalt fett og sukker. Har du kun høyt kolesterol, er det viktigst å redusere inntaket av mettet fett i helgekosen. Når det er sagt, er det ikke nødvendigvis gunstig for helsa om det er sukker alene som erstatter mettet fett.

Et høyt sukkerinntak kan føre til overvekt og økte triglyserider. Under følger en oversikt over små grep som kan gjøre helgekosen litt sunnere.



- Kutt opp grønnsaker, som for eksempel gulrøtter, blomkål og selleri og server sammen med en dip laget av mager kesam.
- En fruktsalat, servert med eller uten kesam med smak, er et godt alternativ til annen helgekos.
- Reduser mengde sukker og velg sunne planteoljer og myk eller flytende margarin i hjemmebaksten.
- Velg sorbet eller saftis (fettfrie), fremfor fløteis. Lettis og yoghurtis har også redusert fettinnhold sammenlignet med fløteis. Noen typer is har også redusert sukkerinnhold.
- Kjekstyper som Kaptein, Marie og Start, samt magre vafler og lefser inneholder ofte mindre mettet fett enn andre alternativer.
- Potetgull stekt i vegetabiliske oljer (solsikke-, raps- eller peanøttolje) og nøtter inneholder mye umettet fett. Velger du heller selvpoppet popcorn, kan du spare to tredjedeler fett sammenlignet med potetgull.
- Søtsaker som seigmenn, sukkertøy, lakris og pastiller påvirker ikke kolesterolet. Sjokolade fylt med gelemasse, "skum", mint, marsipan eller nøtter påvirker kolesterolet mindre enn ren sjokolade.



Oppsummering

1. Reduser inntaket av mettet fett

- Velg magre meieriprodukter; melk og yoghurt med under eller lik 0,7 gram fett, matlagingsprodukter med under eller lik 10 gram fett og ost med under eller lik 20 gram fett per 100 gram matvare
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter med under 10 g, og helst under eller lik 5 gram fett per 100 gram matvare. Skjær bort alt synlig fett fra kjøttet
- Begrens inntaket av smør og margarin med en høy andel mettet fett som Melange, Brelett og Bremykt
- Begrens inntaket av kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

2. Velg kilder til umettet fett

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk som laks, ørret, makrell, sild, kveite og sardiner eller eventuelt tilskudd av omega-3 fett (spesielt viktig ved høye triglyserider)
- Nøtter, mandler, frø og korn
- Avocado og oliven
- Majonesbaserte pålegg, pesto og oljebaserte leverposteier og dressinger
- Ved høye triglyserider, bør umettet fett inntas i moderate mengder

3. Spis rikelig med fiberrike matvarer, og begrens inntaket av sukker

- Bruk vann som tørstedrikke
- Brød og knekkebrød med 3-4 skraverte områder på brødskalaen eller over 6 gram fiber per 100 gram matvare, havregryn og kornblandinger med over 10 gram fiber per 100 gram matvare
- Fem porsjoner (håndfuller) med frukt, grønnsaker og bær daglig
- Belgvekster; erter, bønner og linser
- Poteter, fullkornsrís og fullkornspasta

4. Begrens inntaket av alkohol, spesielt ved høye triglyserider

5. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer som eggeplomme, lever, blodmat og rogn ved høyt kolesterol

6. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol

7. Spis gjerne 2 gram (= 25 gram Vita Proaktiv margarin) plantesteroler daglig ved høyt kolesterol

Ordliste

Enumettet fett; enumettet betyr at fettsyren har én dobbeltbinding mellom karbonatomene. Oljesyre er eksempel på enumettet fett. Olivenolje og rapsolje inneholder enumettet fett og anbefales i kostholdet. Se også umettet fett.

Familiær hyperkolesterolemi (FH); skyldes en arvelig genfeil som gir høye kolesterolverdier i blodet allerede fra de første leveårene.

Flerumettet fett; dette fett har flere dobbeltbindinger mellom karbonatomene i motsetning til enumettet fett som har én. Eksempler på flerumettet fett er omega-6 og omega-3. Dette fett anbefales i kostholdet.

Gallesyrer; leveren lager gallesyrer ved hjelp av kolesterol. Gallesyrene tømmes ut i tarmen når vi spiser. De hjelper med å "transportere" fett fra tarmen over i blodet.

HDL-kolesterol; kalles også det "gode" kolesterot fordi det ikke avleires i blodårene. For lavt HDL-kolesterol kan være en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer.

Hjertesykdom; sykkelig tilstand som skyldes forandring i hjertet og/eller hjertets egne blodkar. Hjertesykdom kan for eksempel være medfødt (hjertefeil), eller skyldes betennelser i hjertet (myokarditt). Hovedgruppen av hjertesykdommene skyldes imidlertid åreforkalkninger («aterosklerotisk»- eller «iskemisk» hjertesykdom), der kolesterolavleiringer i hjertets blodårer eller på hjerteklaffene kan fører til angina pectoris, hjerteinfarkt og hjertesvikt. Kolesterolavleiring og åreforkalkninger i andre blodårer enn i hjertet kalles ofte «karsykdom», som for eksempel i blodårene til hjernen som kan føre til hjerneslag. Ofte brukes fellesbetegnelsen hjerte- og karsykdom.

Hormoner; hormoner er kroppens signalstoffer. Det betyr at kroppen sender beskjed fra en del til en annen via hormoner.

Klinisk ernæringsfysiolog; er en beskyttet tittel (autorisert helsepersonellgruppe) som er utdannet (4 til 5 års universitetsstudium) til å veilede om riktig kosthold i forhold til ulike sykdommer.

Kolesterol; er et fettstoff som finnes i blodet, i alle kroppens celler og i matvarer fra dyreriket. Kolesterol er nødvendig for dannelsen av ulike hormoner, cellevegger og gallesyrer.

Kostfiber; en type karbohydrat som gir lite energi. Kostfiber binder kolesterol i tarmen og har dermed en kolesterolsenkende effekt. Kostfiber er i tillegg gunstig for tarmfunksjon og blodsukker og gir en god metthetsfølelse.

LDL-kolesterol; kalles også det “farlige” eller ”dårlige” kolesterolet. Det er dette kolesterolet som avleires i åreveggen. Høyt LDL-kolesterol er en risikofaktor for hjerte- og karsykdom.

Lipid; betyr fett, og lipider er fettstoffer som for eksempel kolesterol og triglyserider.

Lipidsykdommer; er en samlebetegnelse for ulike tilstander der man har unormale mengder lipider i blodet.

Lipoproteiner; er små kuler laget av bl.a. kolesterol, triglyserider og protein. Fett kan kun transporteres i det vannløselige blodet når det er samlet i slike lipoproteiner. Det finnes forskjellige lipoproteiner, de viktigste er HDL og LDL.

Lp(a); er et lipoprotein som er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom.

Mettet fett; har ingen dobbeltbindinger mellom karbonatomene (se også enumettet og flerumettet fett). Mettet fett fra maten gjør at kolesterolet i blodet stiger og inntaket bør derfor begrenses. Mettet fett blir hardt i kjøleskapet.

Omega-3 fett; en type flerumettet fett som finnes i fet fisk og i tran. Dette fettene kan ikke kroppen produsere selv, og må tilføres gjennom kostholdet.

Plantesteroler; er plantenes kolesterol, og inntak av dette kan gi en kolesterol-reduksjon hos mennesker fordi de hemmer kolesterolopptaket i tarmen.

Transfett; er i hovedsak umettet fett som gjennom herding omdannes til å ligne på mettet fett i struktur. Dette fettene øker LDL-kolesterolet i blodet i stor grad.

Triglyserider; er fettstoffer som finnes i blodet og i matvarer med fett i. Nesten all fettstoff i mat er i form av triglyserider. Triglyserider består av alkoholen glyserol, som har festet til seg 3 fettsyrer som kan være mettet, enumettet og/eller flerumettet.

Umettet fett; dette fettene finnes det mest av i matvarer fra planter og fisk. Kroppen kan ikke lage all umettet fett selv, og fettsyrer i omega-3- og omega-6-serien må tilføres via kosten. Umettet fett er mykt eller flytende i kjøleskapet. Umettet fett kan være både en- og flerumettet.

Varedeklarasjon; oversikt over en matvares ingredienser og næringsinnhold.

Vegetabilsk; betyr ”som hører til planteriket”. Alle matvarer som er laget fra planter kalles vegetabiliske, og det meste av fettene i vegetabiliske matvarer er sunt umettet fett. Vegetabilisk fett kan imidlertid også være mettet, det gjelder fett fra kakao, kokos og palmeolje. Dersom varedeklarasjonen angir vegetabilisk fett er det altså ikke mulig å vite sikkert om det er sunt umettet, eller usunt mettet fett i produktet.

Kostholdsråd ved høye blodlipider

www.kolesterolbehandling.no



NKT for FH

Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi