

Til deg som har høyt kolesterol eller høye triglyserider

Kostholdsråd

ved høye blodlipider



© Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi og Lipidklinikken, Oslo universitetssykehus, 2025. Ved kopiering av dette heftet må kilde oppgis. Bilder: Adobestock (lisensbetalt), Baker- og konditorbransjens Landsforening, Helsedirektoratet, Mills, Bama og Livsmedelsverket.

Brosjyren er støttet økonomisk av Vita hjertego' bevilgningen «1 kr til Hjertesaken». Oppskrifter: Mills AS, FH Norge og Bama.
Trykk: Aksell a.s. Utgave 02-2025.

Dette heftet kan bestilles i papirformat og er fritt tilgjengelig på:
www.kolesterolbehandling.no



NKT for FH

Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi



NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK
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.....	 10
Energigivende næringsstoffer	11
Hjertevennlig kosthold	12
Nasjonale, hjertevennlige kostholdsråd	12
Merking av matvarer	13
Salt	14
Kosttilskudd	14
 Kostholdsråd ved høye blodlipider.....	 16
Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett	18
Meieriprodukter	21
Fisk og sjømat	23
Belgvekster	24
Kjøtt og kjøttprodukter	25
Planteoljer og matvarer laget av disse	26
Nøtter og annen mat med umettet fett	26
Spis rikelig med fiberrike matvarer	27
Grønnsaker, frukt og bær	28
Grove kornprodukter	30
Tallerkenmodellen	31
Spis minst mulig kolesterolrike matvarer	32
Gjør helgekosen sunnere	33
Drikk minst mulig alkohol	35
Velg filtrert kaffe	35
Drikk vann!	36
 Vegetarisk og vegansk kosthold ved høye blodlipider.....	 37
Innledning	38
Melk- og meierierstatninger	39
Kjøtterstatninger	39
Påleggsalternativer	40
Kosttilskudd	40
Oppskrifter.....	41
Oppsummering.....	56
Ordliste.....	57
Referanser.....	60

Forord

De nye kostrådene fra helsedirektoratet er hjertevennlige kostråd

I en tid hvor kosthold og ernæring ofte er i mediernes søkelys, kan det være utfordrende å navigere i en overflod av kostråd og informasjon. Ulike meninger kan skape forvirring, spesielt når resultater fra enkeltstudier får stor oppmerksomhet uten å bli vurdert i sammenheng med et bredere kunnskapsgrunnlag.

I 2024 lanserte Helsedirektoratet nye kostråd basert på den mest oppdaterte kunnskapen om sammenhengen mellom kosthold og ikke-smittsomme sykdommer. Disse rådene gjelder for alle voksne, og barn over to år. De gir et godt grunnlag for hvordan man kan sette sammen et kosthold som passer for en selv.

Har du forhøyede blodlipider kan du stort sett spise etter de nasjonale kostrådene, men du bør spesielt forsøke å bytte ut matvarer med mettet fett til matvarer med umettet fett.

Denne brosjyren gir mange gode tips til hvordan du kan sette sammen et hjertevennlig kosthold, slik at blodlipidene dine forbedres og din risiko for hjertesykdom reduseres. Mange gode og enkle oppskrifter for både frokost, lunsj og middag på slutten i brosjyren kan være en god hjelp på veien mot et hjertevennlig kosthold som smaker godt.

God appetitt!



Professor Lene Frost Andersen,
Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo
Leder for nasjonalt råd for ernæring

Innledning

Har du høyt nivå av kolesterol eller triglyserider i blodet? I denne brosjyren vil du få kostholdsråd som kan senke disse verdiene. Brosjyren er laget for voksne.

I første del av brosjyren får du generell informasjon om behandling av høye nivåer av kolesterol eller triglyserider (blodlipider) og om kosthold generelt. Videre kan du lese om spesifikke kostholdsråd ved høye blodlipider med en oppsummering til slutt. Underveis i brosjyren finner du konkrete råd om matvarer i fargede informasjonsbokser. Til slutt i brosjyren finner du gode og hjertevennlige oppskrifter.



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

Lipid betyr fett. Blodlipider er et samlebegrep på de ulike fettstoffene i blodet, slik som 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 betyr alt kolesterol i blodet. Kolesterol blir fraktet i transportpakker («lipoproteiner») rundt omkring i blodet.

Disse har et vannløselig skall og fettstoffer (bl.a. kolesterol) plassert inne i kjernen. De vanligste lipoproteinene kalles LDL og HDL. Kolesterol som fraktes i LDL er overflødig og kan avleires i blodårene. Opphopning av kolesterol i blodårene kan over tid gi hjerte- og karsykdom. Kolesterol som fraktes i HDL avleires ikke på denne måten.

Et høyt inntak av mettet fett fra mat kan øke LDL-kolesterol i blodet og kan over tid bidra til hjerte- og karsykdom. Kolesterol kan måles i en vanlig blodprøve. Du trenger ikke å være fastende for å måle kolesterol.



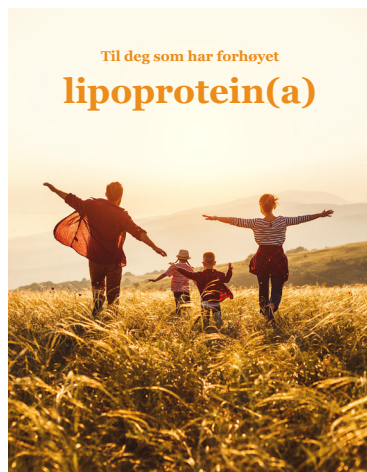
Triglyserider er fettstoffer som finnes i blodet og i matvarer med fett. Triglyserider fraktes i lipoproteiner i blodet, på samme måte som kolesterol.

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

Triglyserider måles i en vanlig blodprøve. Blodprøven kan tas hos fastlegen, gjerne fastende hvis mulig. Ønsker du å lese mer om høye triglyserider, kan du lese vår pasientinformasjon: *Til deg som har høye triglyserider* som du finner på www.kolesterolbehandling.no.



Lipoprotein(a), som forkortes Lp(a), er et annet lipoprotein som er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom. Lp(a) i seg selv påvirkes lite av kosthold og livsstil. Hvis du har forhøyet Lp(a) er det viktig å senke de andre blodlipidene ekstra lavt, slik som LDL-kolesterolet. Ønsker du å lese mer om forhøyet Lp(a) kan du lese vår pasientinformasjon: *Til deg med forhøyet lipoprotein(a)*, som du finner på www.kolesterolbehandling.no.



Når viser blodprøvene økt risiko?

Kolesterol og triglyserider måles stort sett i millimol per liter blod (mmol/L). Det er en sterk sammenheng mellom kolesterolnivå og risiko for hjertesykdom: jo lavere man senker kolesterolet, jo lavere er risikoen.

I en frisk befolkning, bør **totalkolesterolet være under 5 mmol/L** og **LDL-kolesterol under 3 mmol/L**. Har du andre risikofaktorer, slik som for eksempel diabetes eller høyt blodtrykk, bør nivåene være enda lavere.



Årsaker til forhøyede blodlipider

For mange er hovedårsaken til høyt kolesterol eller høye triglyserider en usunn livsstil.

Andre har høyt kolesterol på grunn av arv fra sine foreldre.

Arvelige lipidsykdommer

Høye triglyserider, høyt kolesterol eller begge deler samtidig kan være arvelig, ofte grunnet flere gener.

En enkelt genfeil kan også gi høyt kolesterol slik som ved **familiær hyperkolesterolemi (forkortet FH)**. Den kan måles i en vanlig blodprøve (gentest). Personer med FH har høye kolesterolverdier i blodet allerede fra de første leveårene, mens en person med usunn livsstil kan ha fått høyt kolesterol senere i livet. Personer med FH har derfor en høyere kolesterolbelastning enn andre personer, til tross for at de kan være slanke, spiser sunt og trener. For personer med FH kan et høyt kolesterol uten behandling gi hjertesykdom fra 30-40 års alder.

Det er derfor viktig å finne personer med FH tidlig i livet for å starte behandling og slik redusere risiko for hjertesykdom.

FH er en vanlig arvelig tilstand som påvirker mellom 15 000 og 25 000 nordmenn, omtrent like mange som har diabetes type 1. Mange tusen er uvitende om sin diagnose til tross for at det kan oppdages med en enkel blodprøve hos fastlegen.

Tidlig diagnose og behandling reduserer risikoen for hjertesykdom betydelig. Kolesterolet hos personer med FH må senkes til et lavere nivå enn normalt, på grunn av det høye kolesterolet kroppen har vært utsatt for før behandling startet. Hvor lavt kommer an på om personen også har andre risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, slik som høyt blodtrykk eller diabetes.



Behandling av høyt kolesterol og høye triglyserider

Personer som har høye blodlipider enten på grunn av arv eller livsstil, anbefales å ha **et hjertevennlig kosthold**, være i moderat **fysisk aktivitet** i minst 2,5-5 timer ukentlig, og ha en **sunn kroppsvekt** (BMI 18,5-24,9 kg/m²). **De som røyker bør slutte med det**, siden røyking mangedobler risikoen for alvorlig hjertesykdom.

Hvis kolesterolet eller triglyseridene ikke går tilstrekkelig ned med endring av livsstil, kan det bli nødvendig med medisiner i tillegg. **Ved arvelige lipidsykdommer er det alltid behov for medisiner i tillegg til livsstilsendringer.**



Kostholdet kan både øke og senke kolesterolet. Det er vist at kolesterolet kan reduseres med ca. 10 % på kun 8 uker ved å bytte ut noen få matvarer i det daglige kostholdet med produkter med mindre mettet fett og mer umettet fett hos norske personer¹. Hos barn med FH, kan kostholdsendringer alene redusere kolesterolet med ca. 15 %².

På motsatt måte kan økt inntak av mettet fett føre til at kolesterolet øker. Hos normalvektige har såkalt lavkarbo-kosthold vist å kunne øke LDL-kolesterolet i blodet med 44 % etter bare 3 uker³!

Kostholdsendringer kan også påvirke triglyseridene betydelig, men det er forskjellig hvordan blodverdiene endrer seg fra person til person.

Bli bevisst på kostholdet ditt

For å bli mer bevisst på kostholdet ditt, tenk igjennom matvarevalgene dine og sammenligne dem opp mot rådene i dette heftet. Velger du matvarer ut fra rådene i denne brosjyren, har du allerede et bra kosthold, og det er det viktig at du fortsetter med. Dersom du ønsker å gjøre flere endringer, er det lurt å endre én ting om gangen. Det er nyttig å planlegge måltidene, bruke god tid når du handler og lese varedeklarasjonene.

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

Ved behov kan en klinisk ernæringsfysiolog vurdere kostholdet ditt med tanke på innhold av typer fett og sukker, samt vitaminer, mineraler og kostfiber, og gi råd om hvordan kostholdet ditt bør eller kan endres.

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

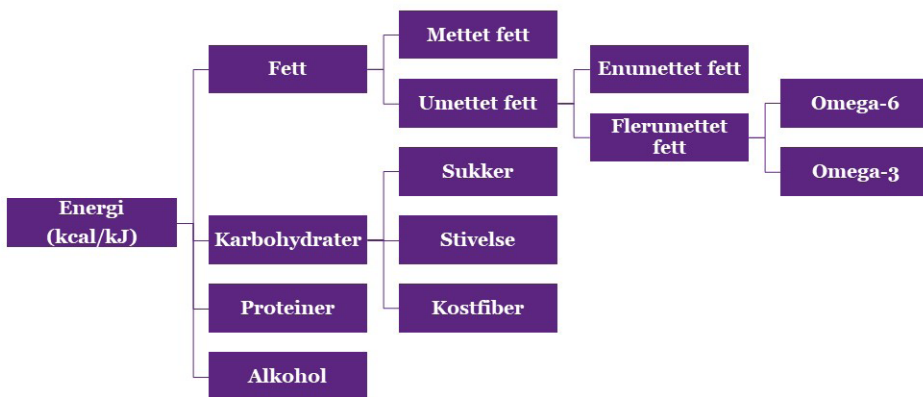




Generelt

om kosthold

Energigivende næringsstoffer



Kroppen trenger energitilførsel for å fungere. Energi oppgis i kilokalorier (kcal) eller kilojoule (kJ). Energi får vi hovedsakelig gjennom inntak av fett, karbohydrater og proteiner. Det finnes ulike undergrupper av disse næringsstoffene, som figuren over viser. Alle typer **fett** gir like mye kalorier, men de har ulike effekter i kroppen. De flerumettede fettsyrene omega-6 og omega-3 må tilføres gjennom maten, siden kroppen ikke kan lage dem selv.

Sukker er en type **karbohydrat** som gir en del kalorier og rask stigning i blodsukkeret uten å tilføre viktige vitaminer og mineraler. Kostfiber gir lite kalorier og er blant annet bra for tarmfunksjon, blodsukker og blodlipider. Fiber gir også en god metthetsfølelse.

Proteiner er viktige byggesteiner for kroppen og nødvendig for musklene.

Alkohol inneholder også kalorier og kan ved et høyt inntak tilføre kroppen unødvendig mange kalorier.

Hjertevennlig kosthold

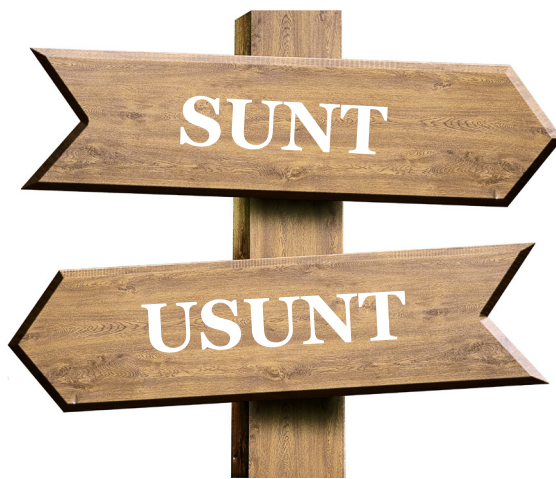
Nasjonale, hjertevennlige kostholdsråd

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede
- Frukt, bær og grønnsaker bør være en del av alle måltider
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses
- Drikk vann!

Et hjertevennlig kosthold er stort sett likt kostrådene for den generelle befolkningen. Ultraprosessert mat er et begrep som brukes stadig oftere, men er ikke omtalt i de nasjonale kostrådene fra 2024. Noe av grunnen til dette er at definisjonen av ultraprosessert mat ikke tar hensyn til næringsinnholdet, kun grad og nytte av matvareprosesseringen.

Mye av forskningen på ultraprosessert mat er gjort på de usunne ultraprosesserte matvarene (sukkerholdige drikker, burgere, pølser, kaker, kjeks, ferdigmat, etc) som kostrådene allerede dekker gjennom ordet **bearbeidede** matvarer.

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



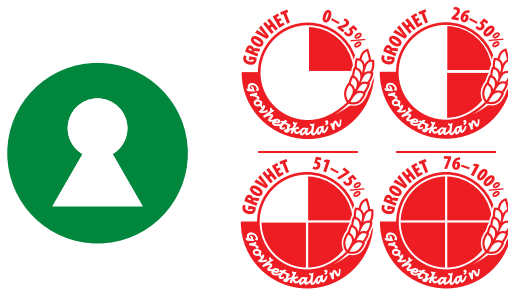
Merking av matvarer

På **varedeklarasjonen** står det hva matvaren inneholder av næringsstoffer og ingredienser. Først i ingredienslisten står det vi finner mest av, mens sist står det vi finner minst av. Næringsinnholdet gir informasjon om hvor mye energi (kcal eller kJ), fett, protein og karbohydrater det er i 100 gram eller en porsjon av matvaren. Vær oppmerksom på at næringsinnholdet i en porsjon av en matvare kan være villedende, da en porsjon av én matvare ikke nødvendigvis er lik som en porsjon for en annen matvare. Du bør bruke næringsinnhold per 100 gram matvare for å få den beste sammenligningen til andre matvarer. Sammenlign varedeklarasjonen på tilsvarende matvarer, og **velg matvarer med lite mettet fett, lite sukker og mye fiber.**

Mange matvarer merkes med «lett», «light» eller «mager» som betyr at de inneholder mindre sukker eller fett enn originalproduktene, men ikke nødvendigvis lite fett eller sukker. Matvarer merket med «proteinrik» er ikke nødvendigvis bedre enn andre produkter. Spiser du sunt og variert, får du i deg nok proteiner, selv om du trener. Det er kun noen få toppidrettsutøvere som kan trenge ekstra proteiner.

Nøkkelhullet er et symbol som gjør det enklere å velge sunnere matvarer. Matvarene med dette merket inneholder mindre mettet fett, sukker og salt, og mer kostfiber sammenlignet med andre matvarer i samme matvaregruppe. Velger du nøkkelhullsmerkede produkter, kan du senke inntaket av mettet fett med 27 % og øke inntaket av kostfiber med 19 %⁴. Husk uansett at nøkkelhullsmerket ikke betyr det samme som sunt, men at det er det beste valget innenfor sin matvarekategori.

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

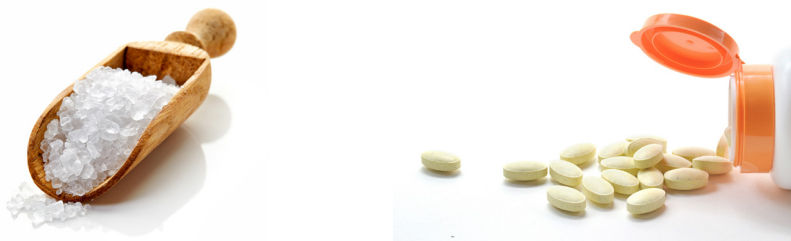


Salt

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 karsykdom.

Ca. 75 % av saltet i kostholdet kommer fra bearbeidede matvarer. Det aller beste er derfor å velge rene råvarer eller bearbeidede matvarer med mindre salt. Nøkkelhullsmerkede matvarer inneholder mindre salt enn andre matvarer i samme matvaregruppe. Lager du hjemmelaget mat, kan du lettere redusere saltinntaket. Grillkrydder, allroundkrydder, peppermix, tacokrydder og andre blandingskrydder inneholder mye salt. Det samme gjelder soyasaus og buljongterninger eller -pulver. Noen typer mineralvann med kullsyre kan også inneholde mye salt.

Det er mange måter å smaksette maten på selv om du bruker mindre salt. Løk, hvitløk og chili gir mye smak. Bruk gjerne rene krydder og friske eller tørkede urter som hvitløkspulver, pepper, basilikum, dill, gressløk, kardemomme, oregano, paprika, persille, karri, rosmarin eller timian i matlagingen. Sitron, lime, eddik, tomatpuré, ketchup, sennep, chilisaus og balsamico er fine smakstilsettere til sauser og gryteretter. Husk at bruken av salt ofte er en vanesak, og at du kan bli vant til mindre saltsmak ved å redusere inntaket over tid.



Kosttilskudd

Gjennom et variert, sunt kosthold får du 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

Kostholdsråd ved høye blodlipider

Kostholdsrådene ved høye blodlipider ligner i stor grad på de nasjonale kostrådene, men retter seg spesielt mot å erstatte mettet fett med umettet fett i kostholdet.

Kostholdsråd ved høye blodlipider

- **Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett**
- **Spis rikelig med fiberrike matvarer**
- **Spis minst mulig kolesterolrike matvarer**
- **Gjør helgekosen sunnere**
- **Drikk minst mulig alkohol**
- **Velg filterkaffe**
- **Drikk vann!**



Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett

Mettet fett finnes hovedsakelig i matvarer fra dyreriket. Vær oppmerksom på at plantefett som palmeolje og kakao- og kokosfett (kalles ofte vegetabilsk fett på ingredienslister) også inneholder mye mettet fett. **Transfett** er i hovedsak herdet umettet fett hvor strukturen ligner på mettet fett. **Umettet fett** finnes i matvarer fra planteriket slik som planteoljer (raps, solsikke, oliven, soya) og matvarer med disse (myke margariner, majones, dressinger), nøtter, avokado og oliven, samt i fisk og sjømat.

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 karsykdom.

Studier har vist at risikoen for hjerte- og karsykdom kan reduseres med 30 % ved å spise mindre mettet fett og erstatte det med umettet fett⁵. Risikoen for hjerte- og karsykdom ble mest redusert av å bytte ut mettet fett med umettet fett, men ikke hvis det ble byttet ut med sukker eller andre karbohydrater.

Det er viktig å huske på at også det sunne umettede fett gir mange kalorier og kan føre til vektøppgang. For eksempel gir 1 ss nøtter eller matolje ca. 100 kcal, noe som tilsvarer én brødslike med magert pålegg.

Sukkerholdige matvarer kan ta plassen til mer næringsrike matvarer, og kan føre til økte triglyserider og vektøppgang.

Overbevisende dokumentasjon viser at å erstatte mettet fett med umettet fett reduserer LDL-kolesterolet og derved risikoen for hjerte- og karsykdom



Transfett øker også LDL-kolesterolet, og inntaket bør derfor være så lavt som mulig. Myndighetene har arbeidet for å senke tilsatt transfett i norskprodusert mat, men mange importerte matvarer inneholder fortsatt mye transfett. Tidligere var margarin den største kilden, men margarin laget i Norge og mange andre land inneholder nå ikke transfett. Inntaket av transfett er nå på anbefalt nivå. Fete meieri- og kjøttprodukter er i dag de største kildene til transfett i det norske kostholdet.

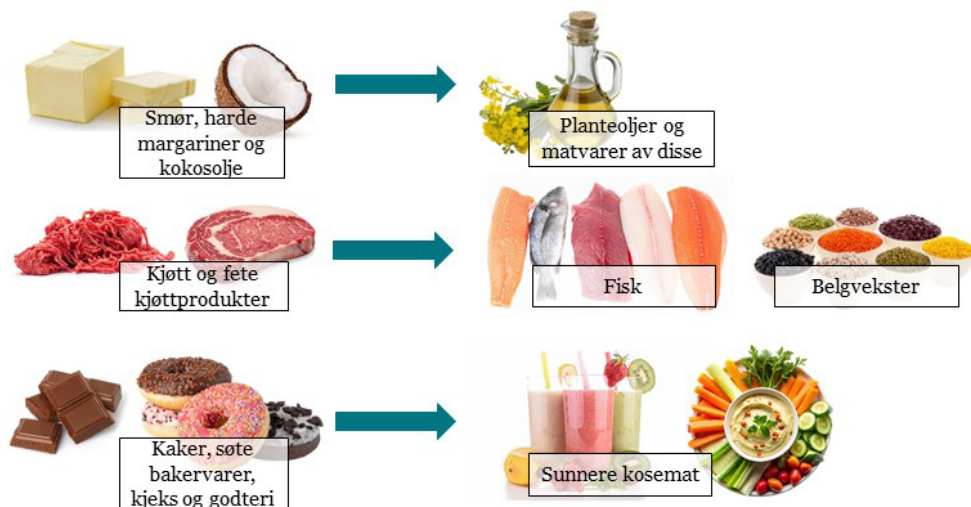
Bytter du ut matvarer med mettet fett til matvarer med umettet fett, reduserer du inntaket av mettet fett. Eksempelvis bør en voksen person med høye blodlipider med et daglig energiinntak på ca. 2000 kcal ikke spise mer enn 16 g mettet fett. Se bildet på neste side for tips til hvordan du kan få til dette.

Har du høye triglyserider, bør du redusere det totale fettinntaket, inkludert inntak av umettet fett.

Plantesteroler, som er plantenes kolesterol, kan redusere kolesterolnivået hos mennesker ved å hemme kolesterolopptaket i tarmen. Et daglig inntak på 2 gram kan redusere LDL-kolesterolet. Det er viktig at bruk av plantesteroler ikke erstatter statinbehandling. Merk at bruk av medisinen ezetimibe vil nullstille effekten av plantesteroler slik at de ikke har noen effekt.

Fettinntaket kan du senke ved å bruke:

- ca. én spiseskje olje, margarin eller oljedressing per person til middag
- stekepanne med non-stick beleg
- ovn eller airfryer (krever lite fett)
- tynt lag av smørbare pålegg rike på umettet fett ved høye triglyserider



Hvordan kan kostholdet mitt få mindre mettet og mer umettet fett?

- Velg meieriprodukter med mindre fett
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser, og rent hvitt kjøtt (kylling og kalkun) fremfor rødt kjøtt, spis minst mulig bearbeidet kjøtt (rødt og hvitt)
- Velg planteoljer og flytende og myk margarin fremfor smør, hard margarin, palme- og kokosolje
- Velg matvarer laget med planteoljer, slik som majonespålegg, pesto og oljebaserte leverposteier og dressinger
- Spis gjerne nøtter og annen mat med umettet fett, slik som mandler, frø, avokado og oliven
- Inntaket av godteri, snacks og søte bakervarer bør begrenses (se eget avsnitt om dette)

Hvordan kan du redusere inntaket av mettet fett i løpet av dagen?

Under ser du enkelt hvordan du kan gjøre dette

Vanlig gulost og smør



Lettere gulost og plantemargarin

Helmelk 3,5 % og yoghurt



Lettmelk 0,5 % og fettfri yoghurt

Fet salami og lett majones



Lett salami og lett majones

Tacoskjell m/kjøttdeig og 2 ss rømme 18 %



Tortillalefse m/karbonadeideig og 1 ss rømme 10 %

Leverpostei



Leverpostei m/planteoljer

Mettet fett: 40 g



Mettet fett: 16 g



Meieriprodukter

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 mindre fete 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 mindre fete som i fete melkeprodukter.

Hvor mye bør jeg spise daglig av meieriprodukter med mindre fett?

Du bør innta 3 porsjoner meieriprodukter daglig for å dekke kalsiumbehovet. For å bidra til å dekke behovet for jod, bør to av porsjonene være melk, syrnnet melk eller yoghurt.

Hver dag bør du innta 3 porsjoner meieriprodukter med mindre fett, for eksempel:

- 1 glass melk (2 dl) og
- 1 lite yoghurtbeger (125 gram) og
- 2 brødskeer med gulost



Meieriprodukter

Det anbefales at du velger:

- Melk og yoghurt med under eller lik 0,7 gram fett per 100 gram matvare (0,7 %). Yoghurt og andre smakstilsatte 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 (10 %). Skummet kulturmilk, lettmelk (0,5 %), naturell yoghurt (2 %), lettromme (5 %) og kesam (1 eller 7 % 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 (20 %). Bruk kun ett lag med ost som pålegg og osthøvel for å få tynne osteskiver. Vær også klar over at prim og brunost inneholder mye sukker

På nettsiden: www.kolesterolbehandling.no kan du finne bytteliste over hvilke matvarer du kan bytte fra og til. Denne kan du skrive ut selv og henge på kjøleskapet som en huskeliste til handleturen.



Fisk og sjømat

Fisk er en god kilde til proteiner, omega-3 fett, vitamin D, vitamin B12, selen og jod. Du 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. Hvit saltvannsfisk som torsk, sei, hyse og lyr er også gode kilder til jod.

Det anbefales å:

- Velge ren fisk, fremfor bearbeidede fiskeprodukter som inneholder mer mettet fett og salt. Hvis du ønsker å bruke bearbeidede fiskeprodukter:
 - Velg de variantene med minst 50 % fisk og maks 5 gram fett per 100 gram matvare
- Spise fiskepålegg, som for eksempel makrell-, silde- eller laksevarianter, ørret, sardiner, tunfisk, fiskepudding eller fiskekaker hver dag
- Velge fisk som førstevalget før tran, som inneholder vitamin A og D, men ikke de andre gunstige stoffene fra fisk

Hvordan kan jeg få i meg nok fisk hver uke?

450 gram fisk, inkludert 200 gram fet fisk tilsvarer for eksempel:

- 2 brødsiver med en 110 gram boks makrell i tomat og
- 1 brødskive med fiskekake (65 gram) og
- 1 porsjonsstykke laks til middag (150 gram) og
- 1 porsjon torsk til middag (150 gram)



Belgvekster (bønner, linser, kikerter og erter)

Belgvekster som erter, bønner, linser og kikerter har et høyt innhold av ulike næringsstoffer, inkludert fiber, proteiner, lavt fettinnhold og er uten kolesterol. For å spise mer plantebasert kan bønner, linser og erter gjerne erstatte alt eller noe av kjøttet i retter som gryteretter, supper, kjøttblandinger, stuinger, moser, lasagne eller taco.

Bruk bønner, linser og erter og produkter av disse, som hummus, bønne- og linsepostei, tofu og andre soyaprodukter i salater, eller som pålegg. Du kan også tilsette linser og bønner i vaffel- og pannekakerøre.



Kjøtt og kjøttprodukter

Kjøtt er en 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 mindre fete kjøttprodukter vil derfor være av stor betydning for inntaket av mettet fett.

Det anbefales å:

- Velge oftere fisk og sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt
- Begrense mengden rødt kjøtt til 350 gram per uke. Mengden gjelder spiseklar mengde. Det kan tilsvare middag to ganger i uken og noe pålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, lam og geit. Når du ønsker å spise kjøtt:
 - Velg kjøtt og kjøttprodukter med under 10 gram fett, helst under eller lik 5 gram fett per 100 gram matvare
 - Velg helst vilt, kylling og kalkun (uten skinn), magre stykker fra svin, kalv, lam og okse
 - Velg karbonadeideig av storfe eller kjøttdeig av kylling eller svin, helst uten salt og vann, fremfor vanlig kjøttdeig
 - Skjær bort alt synlig fett fra kjøttet i forkant av tilberedning
 - Velg hamburgerrygg, kokt skinke, roastbiff og ulike kylling- eller kalkunfileter som pålegg. Ulike typer serelat, fårepølse, salami og leverpostei varierer mye i fettinnhold og fettsammensetning. Velg varianter med mindre mettet fett og laget av planteoljer
- Spise minst mulig bearbejdede kjøttprodukter av rødt og hvitt kjøtt, slik som pølser, bacon, nuggets og kjøttdeig med salt og vann. Bearbejdede kjøttprodukter inneholder ofte mye mettet fett og bør unngås til hverdags

Hvor mye tilsvarer 350 gram rødt kjøtt per uke?

- 4 brødsiver med kokt skinke (50 gram)
- 1 medium tortillalefse med stekt karbonadeideig (100 gram)
- 200 gram biff av storfe



Planteoljer og matvarer laget av disse

Planteoljer og flytende og myk margarin

Bruk fortrinnsvis olje (fra oliven, raps, soya og solsikke), 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 margarinen og smøret er i kjøleskapet, desto mer umettet fett inneholder de. Velg varianter med mest umettet fett og minst mettet fett i matlagingen, samt på brødmaten. Margariner til brødmaten finnes også i lettvarianter med mindre fett- og kaloriinnhold. Som dressing på salaten er balsamicoeddik, olivenolje, sitronsaft og lette dressinger laget av planteoljer (raps, soya, solsikke og oliven, ikke palme- og kokosolje), eddik og vann gode alternativer.

Matvarer laget av planteoljer

Majones og pålegg som er laget av majones inneholder mest umettet fett og bør velges oftere enn ost og kjøttpålegg. Majonessalater, aioli, hummus og pesto er eksempler på slike typer pålegg.



Nøtter og annen mat med umettet fett

Nøtter, mandler, frø, avokado og oliven er gode kilder til umettet fett.

Spis gjerne 20-30 gram usaltede nøtter hver dag⁶.



Spis rikelig med fiberrike matvarer

Hvilke matvarer inneholder mye fiber?

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter
- Belgvekster (erter, bønner og linser, se avsnitt tidligere)

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

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 bra, fordi det reduserer opptaket av kolesterol fra maten i tarmen. I tillegg er fiber bra for tarmfunksjon og blodsukker. Det anbefales å innta 25-35 g kostfiber daglig. Noen studier har vist at et høyere fiberinntak enn dette er ekstra gunstig for kolesterolet.



Grønnsaker, frukt og bær

Grønnsaker, frukt og bær inneholder lite fett, ikke kolesterol, men mye vitaminer, mineraler, antioksidanter og kostfiber. Det anbefales å spise frukt, bær og grønnsaker til alle måltider, gjerne også som mellommåltid.

Spis minst fem og helst åtte porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig. For å sikre variasjon kan halvparten være grønnsaker og halvparten frukt og bær. Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt. Tørket frukt regnes ikke med i de daglige porsjonene.

Inntil et halvt glass juice kan inngå som en porsjon hvis juicen er laget av 100 % frukt, bær eller grønnsaker. Nektar og andre fruktdrikker tilsatt sukker eller søtstoff regnes ikke som en porsjon. Et høyt inntak av juice bør unngås. Personer med høye triglyserider bør begrense inntak av juice, på grunn av det høye sukkerinnholdet.

Hva er én porsjon frukt, bær eller grønnsaker?

Det er anbefalt å spise minst **fem og helst åtte porsjoner** hver dag.

Halvparten kan gjerne være grønnsaker.



Grønnsaker, frukt og bær

Poteter er ikke inkludert i de daglige porsjonene av grønnsaker, men er sunt å spise. De er uten fett og kolesterol, og inneholder vitaminer, mineraler og kostfiber.

Spis minst mulig bearbejdede potet- og grønnsaksprodukter tilsatt salt og fett (mest mettet) slik som pottes frites og potetgull.

Unngå å bruke ost, fløte og rømme i potet- og grønnsaksrettene til hverdags. Les varedeklarasjonen på ferdige potet- og grønnsaksretter, og velg de med mindre enn 5 gram fett per 100 gram matvare. Spis minst mulig produkter av frukt, bær og grønnsaker med tilsatt sukker slik som syltetøy og saft.



Grove kornprodukter

Grove kornprodukter er gode kilder til kostfiber, protein, B-vitaminer, jern og selen. Det er anbefalt å spise grovt brød eller knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta og andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider og totalt 90 g hver dag. Bruk gjerne nøkkelhullet og brødskala'n som hjelpemiddel.

Følgende kornprodukter anbefales:

- Brød og knekkebrød med 3-4 skraverte områder på Brødskala'n eller over 6 gram fiber per 100 gram matvare. Når du baker selv, bør minst halvparten av melet være sammalt mel eller hele korn
- Grove kornblandinger med over 10 gram fiber og under 10 gram sukker per 100 gram matvare
- Havre- og byggryn

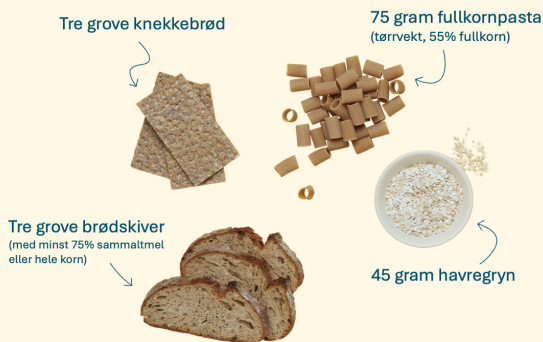
Det anbefales å begrense inntaket av:

- Loff og andre fine/lyse kornprodukter som inneholder lite fullkorn og derfor ikke bidrar til daglig anbefalt inntak av fullkorn
- Kaker, påsmurte lefser, wienerbrød, smultringer og fete kjeks (se eget avsnitt om helgekos)

Hva er én porsjon fullkorn?

Det er anbefalt å spise omtrent **to porsjoner fullkorn hver dag**. Fordel det gjerne over flere måltider.

To porsjoner vil sørge for at du får i deg den anbefalte mengden på minst 90 gram fullkorn hver dag.



Tallerkenmodellen

Du kan gjerne bruke tallerkenmodellen som hjelpemiddel til alle måltider. Som en generell regel til alle måltider kan en halvdel gjerne bestå av grønnsaker, frukt eller bær, en fjerdedel kan bestå av fisk, bønner, linser eller kjøtt og den siste fjerdedelen kan bestå av fullkornsprodukter eller potet.

Frokost eller lunsj

1/2 frukt, bær og/eller grønnsaker

1/4 meieriprodukter med mindre fett, fisk eller kjøtt

1/4 fullkornsprodukter



Middag

1/2 grønnsaker

1/4 fisk, belgvekster eller kjøtt

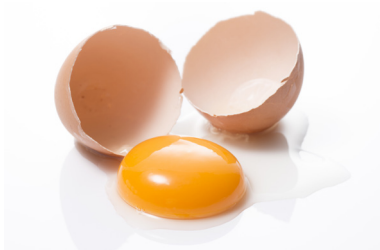
1/4 fullkornsprodukter



Spis minst mulig kolesterolrike matvarer

Kolesterol finnes kun i matvarer fra dyreriket, slik som eggeplomme, lever, blodmat, skalldyr og rogn. 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. Siden det ofte er mye kolesterol i matvarer rike på mettet fett, vil et lavere inntaket av disse matvarene også senke kolesterolinntaket.

Du kan spise et par eggeplommer ukentlig, mens eggehvite kan spises fritt. Lever, blodmat og rogn bør ikke spises oftere enn en gang hver 6. uke. Leverpostei laget med planteoljer kan du ha på 1 brødslike daglig. Reker bør ikke spises oftere enn én gang i uken, og kaviar kan spises på maks én brødslike daglig.



Gjør helgekosen sunnere

Kosemat (for eksempel snacks, kaker, søte bakervarer, godteri) inneholder ofte mye sukker og mettet fett og lite eller ingen andre nyttige næringsstoffer. Et høyt inntak av kosemat kan også øke triglyseridene i blodet og bør derfor begrenses. 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 søtning kan være et bedre alternativ for personer som har høye triglyserider, er overvektige eller har diabetes.

Har du høye triglyserider, bør du begrense inntak av mettet fett og sukker. Har du kun høyt kolesterol, er det viktigst å redusere inntaket av mettet fett i helgekosen.

Hvilke matvarer inneholder mye sukker og mettet fett?

- Sjokolade og godterier
- Desserter
- Søte pålegg slik som honning, sjokoladepålegg, brunost, geitost, prim og de fleste typer syltetøy
- Søte bakevarer slik som boller, kaker og kjeks
- Søte meieriprodukter slik som is, mange typer yoghurt, puddinger og vaniljesaus



Hvordan kan jeg gjøre helgekosen sunnere?

- Søtsaker som seigmenn, sukkertøy, lakris og pastiller påvirker ikke kolesterolet, men inneholder fortsatt sukker
- Sjokolade fylt med gelemasse, "skum", mint, marsipan eller nøtter påvirker kolesterolet mindre enn ren sjokolade
- Hvis du skal spise søtsaker, server det sammen med bær og frukt, for eksempel druer, bær og oppskåret melon
- Vær oppmerksom på at mørk sjokolade inneholder mer mettet fett enn lys sjokolade
- Nøtter og potetgull stekt i vegetabiliske oljer (solsikke-, raps- eller peanøttolje) inneholder mye umettet fett. Velger du heller selvpoppet popcorn, får du i deg to tredjedeler mindre fett sammenlignet med potetgull
- En fruktsalat, servert med eller uten kesam med smak, er et godt alternativ til annen helgekos
- Kutt opp grønnsaker, som for eksempel gulrøtter, blomkål og selleri, og server sammen med en dip laget av mager kesam
- Velg sorbet eller saftis (fettfrie), fremfor fløteis og vegansk is krem laget av kokosolje. Lettis og yoghurtis har også redusert fettinnhold sammenlignet med fløteis. Noen typer is har også redusert sukkerinnhold
- Senk mengde sukker og velg sunne planteoljer og myk eller flytende margarin i hjemmebaksten
- Kjekstyper uten kremfyll eller sjokoladebiter, samt grove vafler og lefser laget med plantemargarin inneholder mindre mettet fett enn fetere alternativer som donuts, muffins, kjeks og bakervarer med krem og fyll



Drikk minst mulig alkohol

Alkohol gir mye kalorier og øker triglyseridene. Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld. Barn, ungdom, gravide og personer med høye triglyserider (over 10 mmol/L) bør avstå helt fra alkohol.

Dersom du drikker alkohol, er et godt tips å sørge for at du drikker vann samtidig, slik at inntaket av alkohol går saktere og den totale mengden blir mindre.

De siste årene har antallet alkoholfrie alternativer økt. Det er mange ulike drikker å velge mellom som passer til mat eller sosiale sammenkomster. Se etter alkoholfrie alternativer.

Overdrevent alkoholinntak over få dager er ikke anbefalt.

Velg filtrert kaffe

Filterkaffe og pulverkaffe øker ikke kolesterolet og bør derfor velges fremfor ufiltrert kaffe. Ufiltrert kaffe inneholder kolesteroløkende fettstoffer fra kaffebønnene og inntaket bør derfor unngås. Dette gjelder kaffetyper som presskannekaffe, kokekaffe, espresso og kapselkaffe. Ønsker du å drikke disse kaffetyperne, kan du bruke et kaffefilter direkte i koppen din før du fyller i kaffen.

Da tar du bort de kolesteroløkende stoffene.

Caffè latte og cappuccino inneholder i tillegg mellom 1 og 3 gram fett per 100 gram, avhengig av om de er laget på lett- eller helmelk. Inntaket av disse kaffetyperne bør begrenses. Unngå tilsetning av mye sukker eller sirup. Kaffe og te er for øvrig gode kilder til antioksidanter.



Drikk vann!

Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Rent vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kcal, og er derfor den aller beste drikken når du er tørst. Brus, saft, juice og nektar inneholder mye sukker. En halvliter cola-drikke inneholder 25 sukkerbiter og 210 kcal, mens en brus uten sukker ikke inneholder kalorier overhodet. Det samme gjelder for saft med og uten sukker. Coladrikker og energidrikker med koffein er i tillegg vanndrivende. Juice inneholder naturlig like mye sukker som vanlig brus, selv om det ikke er tilsatt sukker. Noen smakstilsatte melketyper inneholder mye sukker, slik som sjokolademelk, drikkeyoghurt og noen typer biola.

Hvilke drikkevarer bør jeg velge?

- Vann
- Skummet melk (søt eller sur)
- Te, traktekaffe og pulverkaffe
- *Av og til:* Drikke med kunstig søtning (brus, kullsyreholdig vann eller saft)

Det er anbefalt å begrense inntaket av:

- Brus og saft med sukker
- Nektar og juice (maks 1,5 dl juice for personer med høye triglyserider)
- Smaksatt melk med tilsatt sukker slik som sjokolademelk
- Energidrikker



Vegetarisk og vegansk kosthold

ved høye blodlipider

Innledning

Kostholdsrådene for personer med høye blodlipider som spiser enten et vegansk eller vegetarisk kosthold følger de samme prinsippene som for de med et vanlig kosthold:

- Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett
- Spis rikelig med fiberrike matvarer
- Spis minst mulig kolesterolrike matvarer
- Gjør helgekosen sunnere
- Drikk minst mulig alkohol
- Velg filterkaffe
- Drikk vann!

Det beste er hjemmelaget mat

Hjemmelaget mat er også det beste i et vegansk og vegetarisk kosthold. De ulike basismatvarene som passer inn i et slikt kosthold er:

- Belgvekster slik som bønner, linser, kikerter, erter og produkter av disse (tofu)
- Grove kornprodukter: brød, knekkebrød, havre- og byggryn, quinoa, bulgur og fullkornsrís, -pasta og -couscous
- Grønnsaker, frukt og bær
- Usaltede nøtter og frø
- Skummet- og lettmelk og meieriprodukter med mindre fett (ved vegetarisk kosthold) eller plantedrikker tilsatt kalsium og meierierstatninger (ved vegansk kosthold)
- Planteoljer fra raps, oliven, solsikke og soya

Melke- og meierierstatninger

Plantedrikker er gode alternativer til kumelk i et vegansk kosthold. Velg usøtede, berikede plantedrikker tilsatt kalsium og B12 vitamin med under 1 g mettet fett per 100 g. Proteininnholdet i plantemelk er generelt, lavt med unntak av soyamelk.

Vær oppmerksom på at veganske yoghurt- og meierierstatninger til matlaging ofte inneholder kokosfett som er rikt på mettet fett. Det er anbefalt å velge varianter med mindre enn 5 g mettet fett per 100 g. For eksempel inneholder 2,5 dl helfet kokosmelk 3 ganger så mye mettet fett (45 g) som 2,5 dl lett kokosmelk (15 g).

Kjötterstatninger

Hvis du skal velge mellom ulike kjøtterstatninger, velg varianter hvor hovedingrediens er belgvekster (bønner, linser, erter, kikerter) eller en kombinasjon av disse (tofu) eller sopp. Disse inneholder mer fiber og andre viktige næringsstoffer enn andre varianter.

Mange kjøtterstatninger kan også inneholde mye mettet fett og salt.

Det er viktig at du velger produkter som har:

- Lite mettet fett
- Lite sukker
- Lite salt
- Mye fiber

Husk at vegetabilsk olje kan være kokos- eller palmeolje. Velg helst produkter uten disse oljene.



Påleggsalternativer

Velg produkter med høy andel belgvekster og grønnsaker, og lite mettet fett. Eksempler på vegetariske alternativer er grønnsaksposteier, majonessalater, aioli og pesto.

Eksempler på veganske varianter er forskjellige hummus, grønnsakspålegg med belgvekster og ulike nøttesmør. Vær oppmerksom på at majonespålegg og nøttesmør inneholder sunt umettet fett, men også mye kalorier.



Kosttilskudd

Hvis du er vegetarianer og særlig veganer, kan du ha behov for kosttilskudd. Om og hvilke kosttilskudd du trenger, avhenger av hvilke matvarer du velger ellers i kostholdet ditt.

Snakk med lege eller klinisk ernæringsfysiolog om du kan ha behov for tilskudd.

Hvis du spiser lite...	...kan du ha behov for tilskudd av
fisk/sjømat	omega-3, vitamin D
melk/meieriprodukter/ beriket plantedrikk	kalsium, jod, vitamin B12
animalske matvarer	multivitamin-mineraltilskudd, jern

Hjertevennlige oppskrifter



Kjøleskapsgrøt med banan og yoghurt

1 porsjon

Ingredienser:

1 stk banan
1 dl lettkokte havregryn
1 dl lettmelk 0,5%, skummet melk eller
plantedrikk uten kokos
50 g gresk yoghurt 2 % fett
1/4 ts kanel

Topping:

10 gram mandler
1 ss eplemos

Slik gjør du:

Mos halvparten av bananen sammen med havregryn i en skål.

Tilsett melk, yoghurt og kanel og bland godt. Dekk til og sett grøten i kjøleskapet natten over eller i minimum 4 timer.

Skjær resten av bananen i skiver og grovhakk mandlene ved servering.

Topp grøten med eplemos, bananskiver og mandler.

Kilde og bilde: Mills AS



Raske scones

Ingredienser:

2 ss myk margarin, smeltet
2,5 dl lettmelk 0,5 % fett eller skummet
kulturnmelk
1 ss bakepulver
1 ts sukker
0,5 ts seltin
3 dl sammalt hvetemel (ev grov müsli
med eller uten tørket frukt)
2 dl hvetemel
2 dl havregryn

Slik gjør du:

Varm stekeovnen til 240 grader.
Ha smeltet margarin og melk i en
bakebolle. Rør inn bakepulver, sukker
og seltin.
Tilsett melet og elt til deigen blir
smidig. Fordel deigen ut på et
bakebrett med bakepapir. 1,5 ss deig
holder til en scone.
Stekes midt i ovnen i 10-15 minutter.



Pannekaker med havregryn

Ingredienser:

3 stk egg
5 dl lettmelk 0,5 % fett
3 ss vann
1/4 ts salt
2 ss flytende margarin
3 dl hvetemel
1 dl havregryn
2 ss flytende margarin til steking

Slik gjør du:

Visp egg, melk og vann i en stor bolle. Rør inn flytende margarin. Bland inn de tørre ingrediensene og la røren svulle i 15-20 minutter før du steker pannekakene. Ha litt flytende margarin i stekepannen før steking for et godt stekeresultat. Tilsett 1 dl pannekakerøre og fordel utover ved å vippe stekepannen. Snu pannekaken forsiktig og stek videre til den er gjennomstekt etter ca 30 sekunder. Pannekakene kan serveres med yoghurt og bær, eller med det du ønsker av pålegg som du ville hatt på brødskeen.



Wraps med cashewpanert blomkål

4 porsjoner

Ingredienser:

1 stk blomkål
2 stk egg
200 g cashewnøtter
1 ts salt
1 ts hvitløkspulver
1 ts paprikapulver
1 ts chilikrydder
1 ss maisenna

Topping:

1 stk granateple
1/2 rødkål
12 stk små tortillalefser
120 g majones
1 pakke feldsalat
100 g lettost 16%, revet

Slik gjør du:

Sett ovnen på 185 grader varmluft. Skyll og rens blomkålen og kutt den i små buketter (2-3 cm i diameter). Visp sammen egg i en skål. Ha cashewnøtter, krydder og maisenna i en foodprosessor og kjør til nøttene er hakket i små biter. Ha cashewblanding i en grunn skål. Dypp hver blomkålbukett i egg og deretter i cashewblanding. Hjelp til med en skje for å dekke alle sider. Plasser de panerte blomkålbukettene på et stekebrett dekket med bakepapir. Stek i 15-20 minutter midt i ovnen til de er gylne.

Del granateplet i to og rens ut kjernene. Skjær rødkål i tynne strimler. Varm tortillalefsene etter anvisning på pakken. Fyll lefsene med blomkålbuketter, rødkål, granateplekjerner og salat. Topp med majones og revet ost.

Kilde og bilde: Mills AS



Lakseburger med avokadokrem

4 porsjoner

Ingredienser:

4 stk lakseburgere eller laksefileter
4 stk grove hamburgerbrød
500 g poteter
2 stk avokado
1 dl lettrømme 5 % fett eller mindre
salt og pepper
Saften av 1/2 lime
50 g rucolasalat
1 mango
1/2 rødløk

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.
Kutt potetene i båter, krydre med salt og pepper og bland med litt nøytral olje. Ovnsbak potetene i 20-30 minutter.
Mos sammen avokado, lettrømme, salt, pepper og limesaft. Del mango og rødløk i tynne skiver.
Pensle lakseburgerne med nøytral olje og krydre med salt og pepper. La de gjerne ligge i romtemperatur i 15 minutter først. Varm stekepannen og stek i 2 minutter på hver side.
Varm hamburgerbrødene raskt i ovnen og anrett brødet med avokadokrem, rucola, lakseburger, mango og rødløk. Nyt sammen med potetbåter eller annet ønsket tilbehør.

Kilde: Godfisk. Bilde: Adobestock



Seibiff med løk og remulade

4 porsjoner

Ingredienser:

700 g seifilet uten skinn og bein
1 dl hvetemel
salt og pepper
rapsolje

Tilbehør:

2 stk gule løk
2 ss flytende margarin
1 ss sukker
saft og skall av 1/2 sitron
4 gulrøtter

Remulade:

2 dl majones
2 ts kapers
1 ss sylteagurk
salt og pepper
sitronsaft

Slik gjør du:

Tin eventuell frossen fisk. Skjær seien (fersk eller frossen) i serveringsstykker. Tørk fiskestykkene godt med tørkepapir. Vend stykkene i hvetemel, salt og pepper og stek dem i olje i en varm stekepanne, ca. 2 minutter på hver side.

Tilbehør: Skjær løken i tynne skiver. Smelt margarin med sukker i stekepannen og brun løken i margarin. Tilsett sitronsaft og -skall og la det surre til det blir mykt. Smak til med salt og pepper. Riv gulrøtter med et rivjern.

Remulade: Du kan gjerne bruke kjøpt remulade. Hvis du ønsker å lage: Finhakk kapers og sylteagurk. Rør sammen majones, kapers og sylteagurk og smak til med sitronsaft, salt og pepper. Server seibiffen med løk, remulade, revne gulrøtter og kokte poteter.

Kilde: Godfisk. Bilde: Adobestock



Lettere fiskesuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 1/2 løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 stk gulrot
- 1/2 sellerirot
- 1 ss flytende margarin
- 1 l fiskekraft eller -buljong
- 2 dl lettmeik
- 3 ss hvetemel
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 500 g fiskefilet (skinn- og beinfri)
- 1 dl lett matfløte
- 50 g frosne erter
- 1/2 ss sitrønsaft
- 100 g reker (ferdig rensset)
- 1 ss fersk gressløk, finhakket

Slik gjør du:

Finhakk løk og hvitløk. Skrell gulrot og sellerirot og skjær i like store biter, ca. 1,5-2 cm. Ha i flytende margarin i en stor gryte på middels sterk varme. Stek løk og hvitløk forsiktig i ca 2-3 minutter til løken er blank og myk. Tilsett gulrot og sellerirot og hell over fiskekraft eller -buljong. Kok opp og la alt småkoke i 5 minutter. Visp meik og hvetemel sammen til en klumpfri jevning. Hell jevningen over i gryten og kok opp. La suppen småkoke på lav varme i 10 minutter slik at melsmaken forsvinner. Smak til med salt og pepper. Skjær fisken i 2-3 cm store terninger. Ha bitene i suppen og la de trekke i 5 minutter. Rør fløten forsiktig inn og tilsett ertene. Varm opp suppen nesten til kokepunktet uten at den koker på nytt. Smak til med sitrønsaft og server fiskesuppen toppet med reker og gressløk.

Kilde og bilde: Mills AS



Tacopasta

4 porsjoner

Ingredienser:

400 g pastaskruer
400 g karbonadedeig med 1 pk
tacokrydder
2 ss flytende margarin
400 g hakkede tomater
1 stk løk, finhakket
1 fedd hvitløk, finhakket
160 g maiskorn
1 stk rød paprika i små terninger
150 g revet lettost 16 %

Slik gjør du:

Har du rester av karbonadedeig fra taco, bruk dette eller stek karbonadedeig med tacokrydder som anvist på krydderpakken. Kok pasta etter anvisning på pakken. Hell av vannet og ha den ferdigkokte pastaen over i en bolle.

Ha flytende margarin i en kjele på middels høy varme. Tilsett løk og stek under omrøring i 1-2 minutter. Ha tacodeigen, hvitløk og hakkede tomater i kjelen med løk.

Kok opp og senk temperaturen. La sausen småkoke under lokk i 15 minutter.

Ha kjøttsaus over pastaskruene og bland sammen. Bland inn mais og paprika.

Server tacopastaen toppet med revet ost.

Kilde og bilde: Mills AS



Kyllingkjøttboller med chili

26-28 stk

Ingredienser:

1 stk rød chili
1 stk løk
2 fedd hvitløk
400 g kyllingkjøttdeig
1 ss potetmel
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
1 l kyllingkraft eller -buljong
2 ss flytende margarin

Slik gjør du:

Rens chilien for frø. En enkel måte å gjøre det på er å først rulle chilien mellom bordplaten og hånden, og så skjære et snitt på langs og riste ut frøene. Kjør chili, løk og hvitløk i en foodprosessor til alt er finhakket. Ha kyllingkjøttdeig i en bolle sammen med de finhakkede grønnsakene, potetmel, salt og pepper. Bland godt. Bruk hendene og form kjøttboller av ca. 20 gram farse. Det gir middels store kjøttboller. Kok opp kyllingkraft eller -buljong og la det stå på rett under kokepunktet. Varm en stekepanne på sterk varme med flytende margarin. Brun kyllingkjøttbollene til de får en fin stekefarge på alle sider. Legg deretter bollene i kraften og la de trekke til de er gjennomkokte, det tar ca. 8-10 minutter. Hell av kraften og server kyllingkjøttbollene på ønsket måte.

Kilde og bilde: Mills AS



Søtpotet- og gulrotsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

1 løk, finhakket
1 ss flytende margarin
6 gulrøtter
1 stk søtpotet (ca. 350 g)
2 fedd hvitløk, finhakket
1 rød chili, finhakket
2 ss fersk ingefær, revet
1,5 ss paprikapulver
1,2 l kylling- eller grønnsaksbuljong
1/4 ts pepper
1 dl vegansk fløteerstatning uten kokosfett

Ristede gresskarkjerner:

1/2 ts rapsolje
4 ss gresskarkjerner
1/2 ts flaksalt

Slik gjør du:

Varm opp flytende margarin i en gryte på middels sterk varme. Stek løken under omrøring til den er myk og blank. Skrell og skjær gulrøtter og søtpotet i like store terninger. Ha i gryten sammen med hvitløk, chili, revet ingefær og paprikapulver. Hell over buljong, salt og pepper. Kok opp og la alt koke i ca. 20 minutter til grønnsakene er helt møre. Kjør suppen glatt med stavmikser eller i en blender. Rør inn vegansk fløteerstatning og smak til med pepper og mer salt om nødvendig.

Ristede gresskarkjerner:

Stek gresskarkjernene til de begynner å få litt farge. Tilsett salt og avkjøl. Server suppen med ristede gresskarkjerner.

Kilde og bilde: Mills AS



Gryte med rotgrønnsaker og byggryn

4 porsjoner

Ingredienser:

1 ss flytende margarin
150 g sjampinjong
1 løk, finhakket
2 fedd hvitløk, finhakket
200 g byggryn eller middagsris av bygg
4 gulrøtter
1 rød chili, finhakket
1 stk sellerirot (500 g)
2 stk pastinakk (250 g)
10 dl grønnsaksbuljong eller -kraft
2 ss tomatpuré
1,5 ss sterk sennep (for eksempel Dijon)
1,5 ss worcestershiresaus
1,5 ss hvitvinseddik
1/2 ts salt
1/4 ts pepper

Slik gjør du:

Rens og skjær sjampinjongene i skiver. Finhakk løk og hvitløk. Skrell gulrot, sellerirot og pastinakk og skjær i like store terninger på ca. 2x2 cm. Varm opp flytende margarin i en stor tykkbunnet gryte på middels sterk varme. Brun sjampinjongskivene på begge sider og løft dem ut av gryten. Ha finhakket løk i gryten og stek til den er blank og myk i 2-3 minutter. Tilsett hvitløk, byggryn og rotgrønnsaker. Hell over grønnsaksbuljong til litt over grønnsakene. Bland sammen tomatpuré, sennep, worcestershiresaus og hvitvinseddik i en skål og rør det inn i gryteretten. Kok opp gryten. Senk temperaturen og la gryten småkoke til byggrynene og grønnsakene er møre, ca. 20 minutter. Tilsett mer kraft eller buljong hvis du synes gryteretten er for tykk. Ha soppen i gryten og smak til med salt og pepper.

Kilde og bilde: Mills AS



Krydrede kikerter

Ingredienser:

- 1 boks kikerter
- 2 ss vanlig olivenolje
- 1/2 ts salt
- 1 ts spisskummen
- 1/2 ts chilipulver
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts koriander, malt
- 1/2 ts paprikapulver

Slik gjør du:

Hell laken av kikertene, og skyll dem godt i rennende kaldt vann. Tørk kikertene helt tørre med et rent kjøkkenhåndkle - her er det viktig at de blir helt tørre.

Vend kikertene i olivenolje og salt, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir.

Stekes i ovnen ved 200 grader i ca. 20-30 minutter. Vend rundt på kikertene et par ganger underveis i steking. De skal bli sprø og gylne på utsiden. Bland sammen alle krydderne, og vend de nystekte kikertene i krydderblanding.

De bør serveres varme, da sprøheten forsvinner etter hvert som de blir avkjølte.

Kilde: Bama. Bilde: Adobestock



Pistasjboller

Ingredienser:

1 kg siktet hvetemel
6 dl skummet melk
1 ss sukker
1,2 dl sukrin gold
1 pose tørrgjær
2 ss kardemomme
1/2 ts seltin
1 egg
100 g flytende margarin

Fyll:

75 g pistasjnøtter
75 g cottage cheese mager vanilje
6 stk dadler uten stein
50 g flytende margarin

Slik gjør du:

Bland alt det tørre sammen. Varm opp melk og flytende margarin til ca. 38 grader. Bland det tørre med det våte og kjør i kjøkkenmaskin i ca. 10 minutter for en smidig deig. Tilsett et romtemperert egg til slutt og bland i deigen til deigen slipper bollen. Hev i ca. 1 time. Kjør ingrediensene til fyllet i en foodprosessor til en glatt masse. Kjevle deigen til en stor firkant. Fordel fyllet på midten og brett inn endene oppe og nede, slik at fyllet blir liggende inni. Kjevle ut til rektangelet blir tynnere igjen. Skjær remser fra topp til bunn med ca. 5 cm bredde. Snurr hver remse og surr de igjen inn i hverandre der endene ender under bolla. (Slik at de ser ut som en snurr/flette.) Stek på 180 grader i 15 minutter.



Chiapudding med peanøttsmør og blåbær

4 porsjoner

Ingredienser:

4 dl lettmeik 0,5 % fett

1 dl vann

1 ss lønnsirup

4 ss peanøttsmør

4 ss chiafrø

1/4 ts salt

Topping:

Friske blåbær eller 8 ts blåbærsyltetøy

4 ts peanøttsmør

Slik gjør du:

Ha melk og vann i en bolle. Tilsett lønnesirup og peanøttsmør og rør ut. Tilsett chiafrøene, rør om og la blandingen stå i 5 minutter. Rør om igjen.

Fordel puddingen i 4 porsjonsglass hvis du ønsker det. La puddingen stå kaldt natten over.

Topp med 1 ts peanøttsmør, blåbær eller 2 ts blåbærsyltetøy per glass ved servering.

Oppsummering

1. Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett.

Spis:

- daglig 3 porsjoner meieriprodukter med mindre 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
- oftere fisk og sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt
- 300-450 gram fisk i uken, inkludert 200 gram fet fisk
- maks 350 gram rødt kjøtt ukentlig
- minst mulig bearbeidet rødt og hvitt kjøtt. Velg kjøtt og eventuelt kjøttprodukter med under 10 gram fett, helst under eller lik 5 gram fett per 100 gram matvare
- planteoljer og flytende eller myk margarin, fremfor smør, hard margarin og tropiske oljer som palme- og kokosolje
- matvarer laget av planteoljer, slik som majonespålegg, pesto og oljebaserte leverposteier og dressinger
- nøtter, mandler, frø, avokado og oliven
- minst mulig godteri, snacks og søte bakervarer

2. Spis rikelig med fiberrike matvarer.

Spis:

- minst fem, helst åtte porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig
- 90 gram fullkornsprodukter hver dag
- belgvekster jevnlig

3. Spis minst mulig kolesterolrike matvarer

4. Gjør helgekosen sunnere

5. Drikk minst mulig alkohol

6. Velg filterkaffe

7. Drikk vann!

Ordlister

Enumettet fett: 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: betyr at fettsyren har flere dobbeltbindinger mellom karbonatomene i motsetning til enumettet fett som har én. Eksempler på flerumettet fett er omega-6 og omega-3 fettsyrer. Dette fettet 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: kolesterol i lipoproteinet ("transportpakke") HDL. Dette kolesterolet avleires *ikke* i blodårene.

Hjertesykdom: en gruppe sykdommer som rammer hjertet. De vanligste hjertesykdommene skyldes avleiring av kolesterol i hjertets blodårer eller på hjerteklaffene og kan gi symptomer i form av angina pectoris (hjertekrampe), 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: er kroppens signalstoffer. Kroppen sender beskjed fra en del til en annen via hormoner.

Klinisk ernæringsfysiolog: er en beskyttet tittel (autorisert helsepersonellgruppe) som er utdannet (5-års universitetsstudium) til å veilede om riktig kosthold rettet mot 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: kolesterolet i lipoproteinet ("transportpakken") LDL. 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): et annet 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. Kroppen kan ikke lage omega-3 fett selv, og det må derfor tilføres gjennom kostholdet.

Plantesteroler: er plantenes kolesterol, og inntak av dette kan gi en kolesterolreduksjon hos mennesker, fordi plantesterolene hemmer kolesterolopptaket i tarmen.

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

Triglyserider: er fettstoffer som finnes i blodet og i matvarer med fett i. Nesten alt 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: finnes det mest av i matvarer fra planter og fisk. Kroppen kan ikke lage alt umettet fett selv, og omega-3- og omega-6-fett må tilføres gjennom 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 vegetabilske, og det meste av fett i vegetabilske matvarer er sunt umettet fett. Noe vegetabilsk fett er mettet, for eksempel kakao, kokos og palmeolje. Dersom varedeklarasjonen kun sier "vegetabilsk fett", kan det være usunt mettet fett i produktet.



Referanser

1. Ulven SM *et al.* Exchanging a few commercial, regularly consumed food items with improved fat quality reduces total cholesterol and LDL-cholesterol: a double-blind, randomised controlled trial. *British Journal of Nutrition*. 2016 Oct;116(8):1383-1393
2. Torvik K *et al.* Dietary counseling is associated with an improved lipid profile in children with familial hypercholesterolemia. *Atherosclerosis*. 2016 Sept;252:21-27
3. Retterstøl K *et al.* Effect of low carbohydrate high fat diet on LDL cholesterol and gene expression in normal-weight young adults: A randomised controlled study. *Atherosclerosis*. 2018 Dec;279:52-61
4. Astrup H *et al.* Om effekten på inntak av utvalgte næringsstoffer ved å bytte til nøkkelhullsmerkde matvarer - Basert på matvarer spist i Norkost 3. Rapport. Universitetet i Oslo. 2015.
5. Sacks FM *et al.* Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2017 Jul 18;136(3):e1-e23.
6. Nordic Nutrition Recommendation 2023. Kapittel om nøtter og frø.

Kostholdsråd ved høye blodlipider
www.kolesterolbehandling.no