

KOLESTEROLBOKA

FOR BARN OG UNGDOM



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

Ved kopiering av dette heftet må kilde oppgis.
Bilder: Opplysningskontoret for brød og korn, Livsmedelsverket
og AdobeStock (lisensbetalt).
Oppskrifter: 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

Dette heftet er laget til deg som har høyt **kolesterol**. Her finner du forklaringer på hva kolesterol er, hvorfor du ikke bør ha for mye av det og hva du kan gjøre for å få mindre kolesterol i blodet.

Vi har brukt noen vanskelige ord i heftet. Disse har vi merket med tykk skrift, og du kan lese mer om ordene bakerst i heftet hvis du lurer på hva de betyr. Det kan også være fint å ha en voksen å lese heftet sammen med.



Hva er kolesterol?

Kolesterol er en type fett. Kroppen din trenger kolesterol for å fungere. Kolesterolet fraktes rundt i blodårene sammen med blodet, og kommer til slutt inn i **cellene** hvor kolesterolet har viktige oppgaver. Kroppen din kan lage det kolesterolet den trenger selv, men i tillegg får kroppen kolesterol gjennom maten vi spiser.

Ofte sier vi at kolesterolet i blodet kan være «godt» eller «dårlig». Det «gode» kolesterolet heter **HDL-kolesterol** og det «dårlige» kolesterolet heter **LDL-kolesterol**. Det «dårlige» kolesterolet bør vi ikke ha mye av.

Hvorfor bør du ikke ha mye kolesterol?

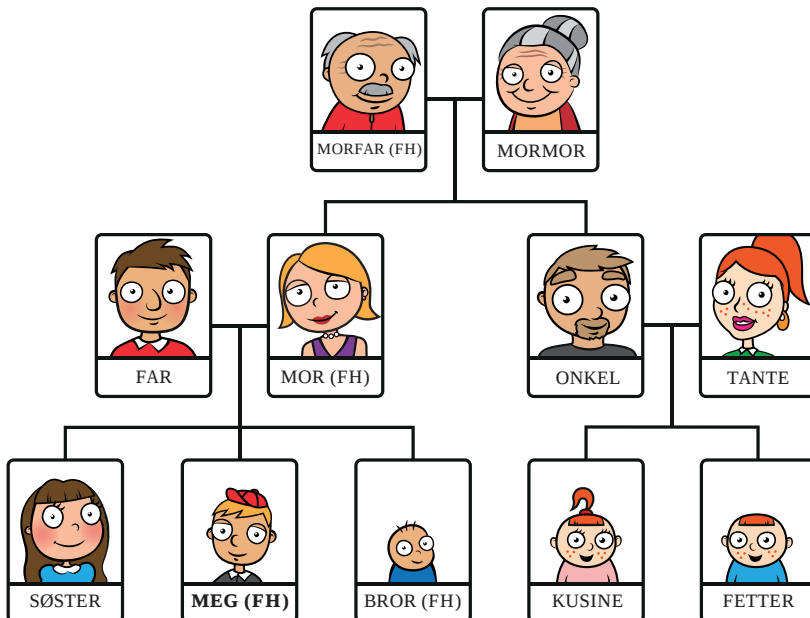
Kroppen trenger passe mye kolesterol for å fungere. Dersom kroppen har for mye av det «dårlige» kolesterolet, kan dette feste seg i veggene i blodårene. Dette kan etter mange år gjøre at blodårene blir trange eller tette. Dersom dette skjer i hjertet, vil hjertet få for lite blod og en kan bli **hjertesyk**.



Hvorfor har akkurat du fått høyt kolesterol?

Personer som spiser usunt eller er overvektige kan få høyt kolesterol. Andre kan få høyt kolesterol selv om de lever sunt. Det kan være fordi de har arvet det. På samme måte som at hårfarge er arvelig, kan også høyt kolesterol være arvelig. Arvelig høyt kolesterol kaller vi for **familiær hyperkolesterolemi** eller **FH**.

Det er leveren som fjerner det «dårlige» kolesterolet fra blodet. Hos personer med FH, klarer ikke levercellene å ta inn nok kolesterol. Det er dette som er grunnen til at kolesterolet i blodet blir for høyt. Hverken du eller dine foreldre kan gjøre noe med at du har arvet høyt kolesterol. Det som er bra, er at det finnes mange ting du kan gjøre for å få mindre kolesterol i blodet, som igjen gjør at blodårene ikke blir trange eller tette.



Hva bør du gjøre hvis du har høyt kolesterol?

1. Spise sunt

Å spise riktig type mat er viktig for at du skal vokse og utvikle deg. Maten du spiser kan gjøre at du får både mer og mindre kolesterol i blodet. Det er viktig at du lærer hva slags mat som er bra og hva slags mat som er mindre bra for kolesterolet ditt. Dette kan du lese mer om i heftet.

2. Være i fysisk aktivitet (trening eller lek) i minst 1 time hver dag

Det er veldig fint å variere typen aktivitet. Pass på at du ikke sitter for lenge i ro foran en datamaskin, nettbrett, mobiltelefon eller TV.

3. Ikke røyke

I ungdomstiden er det mange som starter å røyke. Røyking øker sjansen for å få hjertesykdom og andre sykdommer. Det er derfor ekstra viktig for deg at du ikke begynner å røyke.

4. Bruke kolesterolsenkende medisiner

Avhengig av kolesterolverdier, kan barn med FH begynne med medisiner som senker kolesterolet fra 8-10 års alder.

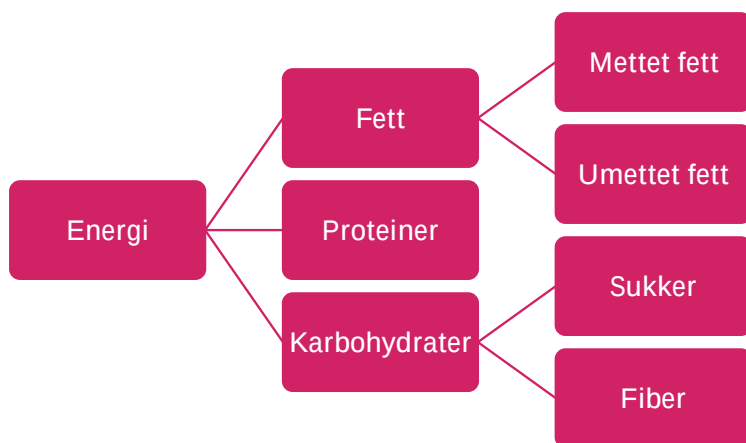


Næringsstoffer

Mat inneholder mange ulike næringsstoffer som kroppen trenger. Noen av disse næringsstoffene gir deg energi. Energi må du ha for å klare å gjøre alt du gjør i løpet av en hel dag. Kroppen får energi når du spiser fett, karbohydrater og proteiner.

Fett kan deles inn i **mettet fett**, som øker kolesterolet, og **umettet fett** som senker kolesterolet. Det er svært viktig å spise riktig type fett når du har høyt kolesterol. Litt lenger inn i heftet vil du lære hvilke matvarer som inneholder mettet og umettet fett.

Karbohydrater kan deles inn i blant annet sukker og **fiber**. Hvis du spiser mye fiber, vil du få mindre kolesterol i blodet. Sukker gir kroppen bare energi og ingen andre viktige stoffer. Det er derfor lurt å ikke spise for mye sukker. Proteiner er viktig å spise hver dag, for de er kroppens byggesteiner. Proteiner virker ikke inn på kolesterolet.



Hvordan kan du finne ut hva maten inneholder?

Utenpå de fleste matvarepakkene finnes det noe som vi kaller for en **varedeklarasjon**. Her står det hva en matvare inneholder av **ingredienser** og **næringsstoffer**.

Under ingredienser står det hva som er brukt for å lage matvaren. Det matvaren inneholder mest av står først og det matvaren inneholder minst av står sist i denne listen.

Næringsinnhold viser deg hvor mye energi, fett, karbohydrater og proteiner det er i matvaren (se eksempel på neste side). Det er lurt å velge matvarer med lite mettet fett, lite sukker, men med umettet fett og mye fiber.

Hvis du lærer deg å forstå varedeklarasjoner, er det lettere å finne ut hva du kan spise mye av og hva du bør spise mindre av.

Eksempel:

Varedeklarasjon på en nøtteblanding

Ingredienser:

Cashewnøtter, paranøtter, mandler, valnøttkjerner

Næringsinnhold	Per 100 g	
Energi (kJ/kcal)	2556,4/614,8	Mye energi - ikke spis store mengder nøtter
Fett (g)	55,8	Lite mettet fett i forhold til alt fett. Dette sier oss at det er mye sunt umettet fett i nøtter
Hvorav mettet fett (g)	10,9	
Karbohydrater (g)	18,2	Lite sukker, men mye fiber og proteiner som er bra for deg
Hvorav sukker (g)	4,1	
Fiber (g)	4,7	
Protein (g)	16,6	



Nøkkelhullet er et symbol som gjør det enklere å finne sunnere mat. Matvarene som har dette merket har mindre mettett fett, mindre sukker og mer fiber enn matvarer av samme slag. Hvor mange slike merker klarer du å finne i butikken?



Brødskalaen er en annen merking som gjør det enklere å velge sunnere brød. Brød som har 3 eller 4 fargede kakestykker inneholder mye fiber. Mye fiber er bra for kolesterolet ditt.



På noen matvarer står det også «lett», «light» eller «mager». Disse matvarene inneholder mindre energi enn lignende matvarer, men det betyr ikke alltid at de er sunne. Det er derfor alltid lurt å se på varedeklarasjonen.



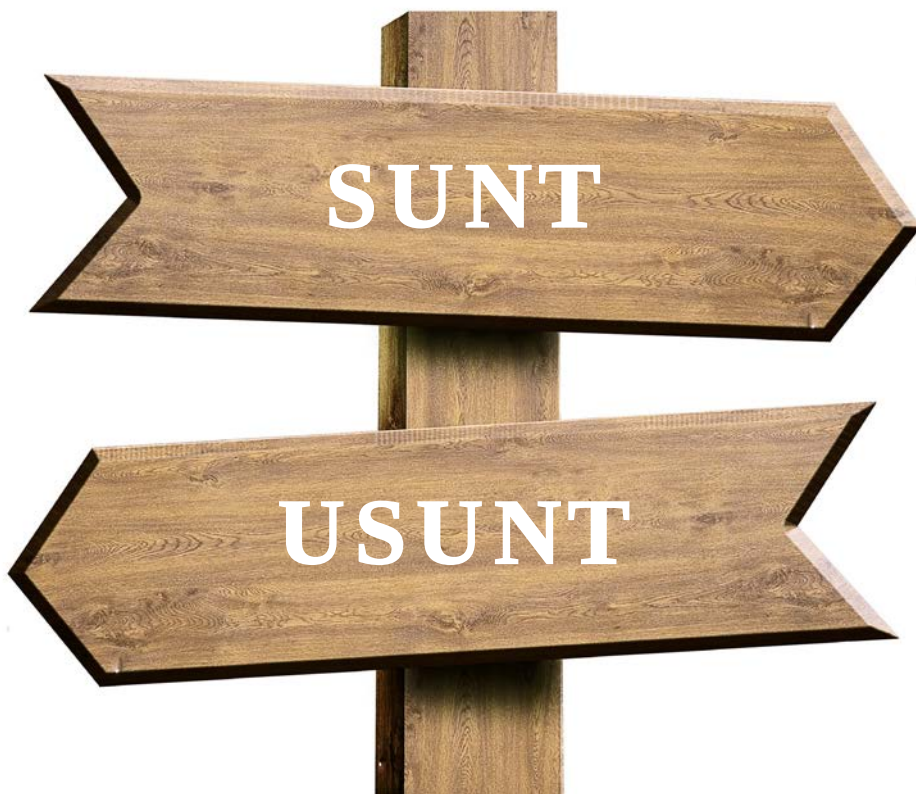
Spis kolesterolet lavere

I løpet av dagen er det lurt å spise mat 4 til 5 ganger. Det er viktig at du vet hva som er bra for deg og som du kan spise mye av, men også hva du bør spise lite av. Du bør tenke gjennom hva du spiser hver dag. Målet er at de gode matvanene skal bli så naturlige for deg at du nesten ikke trenger å tenke på dem.

Husk at maten som er bra for deg som har høyt kolesterol, også er bra for andre. Det er fint om familie og venner som du besøker ofte vet hvilken type mat som passer for deg. Og kanskje du også vil fortelle litt om dette eller vise dette heftet til læreren i mat og helse på skolen?

Det er lurt å ta imot gode råd fra personer som kan en del om hva som er bra å spise og drikke når en har høyt kolesterol. Hvis det er sunne matvarer du ikke liker, kan du faktisk lære deg å like dem ved å smake en liten bit flere ganger.

I dette kapittelet finner du 7 råd om hva du bør spise for at kolesterolet i blodet ditt skal bli lavere. Det er viktig å huske på at kroppen trenger blant annet fett for å vokse og utvikle seg som den skal. Du skal ikke slutte å spise mat med fett, men du skal lære deg hvilken type fett og hvilke matvarer som er bra.



1. Spis mindre mettet fett

Hvilken type fett du spiser har stor betydning for kolesterolet ditt. Mettet fett øker det dårlige kolesterolet. Du bør derfor spise lite av dette fett. Kroppen kan lage mettet fett selv, men får også mye mettet fett fra maten vi spiser. Mettet fett finner du i mat fra dyreriket. Husk også at hvis du spiser mye fet mat, er det fort gjort å spise mer energi enn du trenger, og dette vil lagre seg som fett på kroppen din.

Hvordan spise mindre mettet fett?

Spis meieriprodukter med lite fett hver dag

Meieriprodukter er melk eller matvarer som lages av melk. Dette kan være yoghurt, ost, is, fløte og rømme. Mange av disse matvarene inneholder mye mettet fett. Spis derfor meieriprodukter med lite fett.

Meieriprodukter inneholder mange næringsstoffer som kroppen din trenger, som for eksempel kalsium som er viktig for at du skal få et sterkt skjelett. Spis eller drikk derfor meieriprodukter hver dag.

På neste side ser du en oversikt over meieriprodukter som inneholder lite fett (oversikt med grønn bakgrunn). Det er lurt å variere hvilke pålegg du bruker og ikke bruke tykke lag med ost.

Hvis du spiser tre porsjoner meieriprodukter om dagen får du nok kalsium.

Èn porsjon vil si èn av disse tre:



HVERDAG

Styrk Melk
Skummet Melk
Biola Zero
Skumma Kulturmjøl
Ekstra Lett Melk
Activia Yoghurt 0 %
Yoplait Double 0 %
Skyr

Kesam Mager
Kesam Original
Q Drømmelett
Lettømmme 10 %
Lett Crème Fraiche 10 %
Lett Matfløte
Kaffefløte
Vita Hjertego` Mat

Mager Cottage Cheese
Cottage Cheese
Prim
Kavli smøreost
Synnøve Så Lett Gulost
Philadelphia Light
Norvegia Lettere
Jarlsberg Lettere
Synnøve Lett Gulost
Lettere Brunost

SJELDEN

Helmelk
Kulturmjøl
Kefir
Tine Gø Morgen Yoghurt

Lettømmme 18 %
Lett Crème Fraiche 18 %
Seterrømmme
Crème Fraiche Original
Matfløte
Kremfløte

Philadelphia Original
Synnøve Norsk Gulost
Norvegia Original
Jarlsberg Original
Tine Kremost Original
Brunost
Grøddost

Spis kjøtt og kjøttprodukter med lite fett

(under 10 gram og helst under 5 gram fett per 100 gram)

Du kan for eksempel spise:

- Kylling og kalkun uten skinn
- Viltkjøtt som elg og reinsdyr
- Renskårne stykker av svin, kalv, lam og okse
- Karbonadedeig
- Hamburgerrygg, kokt skinke og kylling- eller kalkunskinker
- Salami, savelat og pølser fra «Go` og mager»-serien fra Gilde og Grilstad super salami
- Kyllingpostei, eller leverpostei fra «Go` og mager»-serien fra Gilde, Vita hjertego' eller Mills

Skinnet på kyllingen og synlig fett («hvite streker») bør tas bort (renskjæres) før du spiser det. Du bør ikke spise pølser eller fet farsemat som kjøttdeig ofte.



Du bør spise lite

- Smør og hard margarin som Melange, Brelett og Bremykt
- Kaker, kjeks og snacks
- Ferdigmat og hurtigmat, som for eksempel hamburger, pizza eller kebab. Du kan lage sunnere varianter av disse rettene hjemme

Oppskrift: Spaghetti med kjøttsaus

4 personer

Ingredienser

500 g fullkornspaghetti
400 g karbonadeideig
2 bokser hermetiske tomater
2 gulrot, fint revet
1 stor eller 2 små løk, fint ternet
1-2 fedd hvitløk, revet
1 bit persillerot eller sellerirot, fint revet
1 bit purre, fint kuttet
Evt. en bit kålrot, fint revet
Kyllingbuljong - terning eller fond
Evt. vann
1/2 ts oregano, tørket
En neve finhakket frisk basilikum
Salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok spaghattien etter anvisningen på pakken. Skyll med kaldt vann og la renne av. Rør inn en liten skvett olje eller flytende margarin slik at pastaen ikke kleber. Brun karbonadeideigen i en stekepanne.

Varm litt margarin eller olje i en stor kasserolle. Tilsett alle grønnsakene og stek de lett uten at de tar farge. Tilsett karbonadeideigen, tomatboksene, buljong og krydder. Tilsett noe vann sammen med buljongen dersom sausen ser tørr ut.

La sausen småkoke i 5-10 minutter. Rør inn basilikumen rett før servering. Smak til med salt og pepper ved behov.





Oppskrift: Laks med mangosalsa

4 personer

Ingredienser

4 porsjonsbiter laksefilet

soyasaus

1 lime

2 mango

4 avokado

1 agurk

chili

koriander

1-2 lime

salt og pepper

Fremgangsmåte

Mangosalsa:

Kutt opp avokado 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 eller fullkornsnudler ved siden av.

2. Spis mer umettet fett

Hvis du spiser mindre mettet fett og mer umettet fett, vil kolesterolet ditt bli lavere. Kroppen din trenger umettet fett fra maten fordi den ikke klarer å lage det selv.

Hvilke matvarer inneholder umettet fett?

Matoljer, flytende margarin og myk margarin

Olivenolje, rapsolje og solsikkeolje er eksempler på sunne matoljer. Har du lagt merke til at noen typer margarin er harde, mens andre er myke når du tar de ut av kjøleskapet? En regel er at jo mykere en margarin er, jo sunnere er den.

Fet fisk

Fisk inneholder fiskefett og mange næringsstoffer som er bra for kroppen din. Det er sunnest å velge rene fiskefileter. Du bør spise fisk til middag 2-3 ganger i uken. Minst én av disse gangene bør du spise fet fisk som laks, ørret, makrell, kveite eller sild. Spis gjerne fisk både til middag og som pålegg. Du bør også ta 1 barneskje tran eller fiskeoljekapsler hver dag.

Nøtter og mandler

Du kan gjerne spise inntil en håndfull usaltede nøtter om dagen.

Avocado og oliven

Pesto, leverpostei med planteoljer, peanøttsmør, majones, majonessalater og dressinger laget av matolje



3. Spis mer fiber

Når du spiser mye fiber, vil kolesterolet i blodet ditt bli lavere. Matvarer som inneholder mye fiber, inneholder også mange andre næringsstoffer som er sunne for kroppen din.

Hvordan spise mer fiber?

Spis grove kornprodukter hver dag

Kornprodukter er det samme som brød, knekkebrød, rundstykker, havregryn og kornblandinger. Spis grove kornprodukter hver dag. Spis brød med 3-4 fargelagte områder på brødskalaen, havregryn eller kornblandinger med nøkkelhullet. Husk at mange kornblandinger inneholder mye sukker og er derfor ikke lurt å spise hver dag.



Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag

En porsjon vil si den mengden du får plass til i hånden din. Halvparten av disse fem porsjonene bør være grønnsaker. Grønnsaker kan brukes både til middag og på brødskeen.

Spis poteter, fullkornspasta, fullkornsrís og gjerne belgvekster til middag

Belgvekster er for eksempel erter, bønner og linser. Disse kan brukes i salat, supper eller gryteretter. Du bør ikke spise pommes frites ofte.

Oppskrift: Havrelapper

Ingredienser

Havregrøt:
2 dl lettkokte havregryn
2 dl ekstra lett melk
2 dl vann

Øvrig:
2 egg
4 ss sammalt rug fin
½ ts vaniljesukker
1 ss sukker
1/2 ts bakepulver
1/2 ts kardemomme
1/2 ts salt
½ ts kanel

Fremgangsmåte

Kok havregrøt av havregryn, melk og vann som anvist på pakken. Når havregrøten er avkjølt, bland i eggene. Til slutt røres alt det tørre inn.

Stekes i flytende margarin i en middels varm stekepanne, til de får en gyllen farge.

Serveringstips:
Rør inn blåbær før steking og server med ekstra bær og vaniljekesam ved siden av.



4. Spis mindre sukker

Å spise mye sukker er ikke bra for deg. Hvis du spiser deg mett på matvarer med mye sukker, orker du ikke å spise nok av sunne matvarer som kroppen din trenger for å vokse og utvikle seg. Spiser du mye sukker, er det også fort gjort å spise mer energi enn du trenger, og dette vil lagre seg som fett på kroppen din. Sukker er heller ikke bra for tennene dine. Mat eller drikke med mye sukker bør du derfor ikke spise i hverdagen. Du kan lese om hvordan helgekosen kan gjøres sunnere i kapittel 7.

Matvarer du ikke bør spise mye av:

Brus, saft, nektar, juice og meieriprodukter med tilsatt sukker som noen typer biola og sjokolademelk. Brus og saft uten tilsatt sukker er bedre alternativer. Når du er tørst, bør du drikke vann.

Sjokolade og godteri bør ikke spises oftere enn én gang i uken.

Honning, sjokoladepålegg, brunost, geitost, prim og syltetøy med mye tilsatt sukker.

Kaker, kjeks, desserter, is og yoghurt med mye tilsatt sukker.



5. Spis mindre mat med mye kolesterol

Kolesterol finnes i all mat fra dyr og fisk, men ikke i mat fra planter. Du bør spise lite av matvarer med mye kolesterol som lever, blodmat, rogn og eggeplomme. Du kan spise inntil 2 eggeplommer i uken, men så mye eggehvite du vil. Kaviar og reker inneholder også litt kolesterol. Kaviar kan du spise på inntil én brødiskive hver dag og reker kan du spise til maks én middag i uken.

6. Spis gjerne margarin med plantesteroler

Margarinen som heter Vita hjertego' Proaktiv er tilsatt noe som kalles **plantesteroler**. Hvis du spiser 4 brødiskiver med et tykt lag av denne margarinen hver dag, vil du få lavere kolesterol. En pakke Vita hjertego' Proaktiv skal vare i 10 dager. Hvis du ikke bruker margarin på brødiskiven, trenger du ikke begynne med det.

7. Helgekos

Kostholdsrådene i dette heftet gjelder for hverdagene. På lørdag kveld, i bursdager, eller for eksempel i jula eller på 17. mai trenger du ikke være like streng med hva du spiser. Likevel kan det være fint å vite at noen typer mat er bedre for kolesterolet enn andre typer mat som helgekos, som for eksempel:

- Oppkuttete grønnsaker eller frukt med kesam eller Q Drømmelett
- Hjemmebakst med olje eller flytende margarin og mindre sukker
- Gele, saftis, yoghurtis eller sorbet i stedet for fløteis
- Kjeks som Kaptein, Marie og Start i stedet for kjeks med sjokolade eller krem
- Popcorn med raps- eller solsikkeolje
- Nøtter og mandler
- Seigmenn, sukkertøy, lakris og pastiller
- Sjokolade fylt med gelemasse, «skum», mint, marsipan eller nøtter i stedet for ren sjokolade





Oppsummering

1. Spis mindre mettet fett

- Spis meieriprodukter med lite fett hver dag
- Spis kjøtt og kjøttprodukter med lite fett
- Spis lite smør og harde margariner
- Spis lite kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

2. Spis mer umettet fett

- Matoljer, flytende eller myk margarin
- Fet fisk
- Nøtter og mandler
- Avocado og oliven
- Pesto, leverpostei med planteoljer, peanøttsmør, majones, majonessalater og dressinger laget av matolje

3. Spis mer fiber

- Grove kornprodukter (brød og kornblandinger)
- Grønnsaker, frukt og bær
- Poteter, fullkornspasta og fullkornsrís
- Belgvekster

4. Spis mindre sukker

5. Spis mindre matvarer med mye kolesterol som lever, blodmat, rogn og eggeplomme

6. Spis gjerne margarin med plantesteroler

Ordliste

Celler er kroppens byggesteiner. Kroppen vår er laget av mange milliarder celler.

Familiær hyperkolesterolemi (FH) vil si arvelig høyt kolesterol. Hos personer med FH klarer ikke cellene ta unna nok kolesterol fra blodet, slik at kolesterolet i blodet blir høyt.

Fiber er en type karbohydrat. Hvis du spiser mye fiber, kan kolesterolet ditt bli lavere. Fiber er også bra for tarmen din og blod-sukkeret ditt.

Gallesyrer hjelper til med å suge opp fett du spiser fra tarmen. Kroppen trenger kolesterol for å lage gallesyrer.

HDL-kolesterol kalles ofte det «gode» kolesterolet. Se kolesterol.

Hjertesykdom kan oppstå hvis blodårene til hjertet blir trange eller tette. Blodårene kan bli trange eller tette hvis en person har høyt kolesterol i mange år og dette kolesterolet fester seg i veggene i blodårene.

Hormoner er stoffer som kroppen bruker for å sende beskjed fra en del til en annen. Kroppen trenger kolesterol for å lage noen typer hormoner.

Ingredienser forteller oss hva som er brukt for å lage en matvare.

Kolesterol er en type fett som kroppen trenger i cellevegger og for å lage stoffer som **hormoner**, **vitaminer** og **gallesyrer**. Se HDL-kolesterol og LDL-kolesterol.

LDL-kolesterol kalles ofte det «dårlige» kolesterolet. Dersom en har for mye av dette kolesterolet, kan blodårene bli trange eller tette. Se kolesterol.

Mettet fett er en type fett som du ikke bør spise mye av, fordi det kan gjøre at kolesterolet ditt blir høyere.

Næringsinnhold forteller oss hva en matvare inneholder av energi, fett, karbohydrater og protein.

Omega-3 er en type umettet fett som er sunt for kroppen din og som finnes i fisk og i tran. Kroppen kan ikke lage omega-3 fett selv, den må derfor få det gjennom maten du spiser.

Plantesteroler kalles ofte «plantenes kolesterol». Hvis du spiser margarin som inneholder plantesteroler, vil du få lavere kolesterol.

Umettet fett er en type fett som kan gjøre at kolesterolet ditt blir lavere. Du bør spise mindre mettet fett og mer umettet fett. Kroppen kan ikke lage umettet fett selv, den må derfor få det gjennom maten du spiser.

Varedeklarasjon forteller oss hva en matvare inneholder av ingredienser og næringsstoffer.

Vitaminer er små stoffer som kroppen er avhengig av for å fungere. Kroppen trenger litt av mange ulike vitaminer, og det får den når vi spiser variert mat.

Kolesterolboka for barn og ungdom

www.kolesterolbehandling.no



NKT for FH
Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi