



Hjertevennlig mat

Klinisk ernæringsfysiolog

Tiril Gaare Mikkelsen

Lovisenberg Diakonale Sykehus

Denne presentasjonen er laget med tanke på de som normalt ville fått et tilbud om hjertekurs på Lovisenberg Diakonale Sykehus, men som må vente pga. koronasituasjonen. Presentasjonen kan fungere som en forberedelse før individuell samtale.

I denne presentasjonen går vi gjennom en del generelle råd. Disse rådene gjelder både for dem som er friske og for dem som allerede har vært gjennom ulike typer hjertehendelser (f.eks. hjerteinfarkt). Målet er å redusere kolesterolet og betennelse i blodårene, samt å ikke la åreforkalkningen få utvikle seg videre.

Det er du som bestemmer om du vil gjøre endringer i kostholdet eller livsstilen din. Noe kan være vanskelig å endre på, andre ting kan føles lettere å endre. Ta hensyn til dette.

Risikofaktorer for utvikling av hjerte- og karsykdommer

- Upåvirkelige faktorer
 - *Arv*
 - *Alder*
 - *Kjønn*
- Påvirkelige faktorer:
 - *Kosthold*
 - *Fettstoffer i blodet*
(kolesterol, triglycerider)
 - *Blodtrykk*
 - *Røyking*
 - *Mosjon*
 - *Diabetes type 2*
 - *Overvekt*
 - *Stress*

Noen risikofaktorer kan vi endre på, andre kan vi ikke påvirke.

Flere av faktorene er relatert til kosthold.

Ønsker du å gjøre endringer i noe av dette?

Mat kan påvirke kolesterol og blodtrykk

	Kolesterol	Blodtrykk
◆Mettet fett	↑	↑
◆Umettet fett 	↓	↓
◆Kolesterol	↑	
◆Fiber 	↓	
◆Natrium (salt)		↑
Alkohol (overforbruk)		↑
Kaffe (ufiltrert)	↑	
Overvekt	↑	↑

Mettet fett



Dette er eksempler på matvarer som inneholder mettet fett, og som kan øke kolesterolet. Hvis du spiser mindre av dette, kan du redusere utviklingen av åreforkalking/aterosklerose.

Det er gjerne mye mettet fett i meieriprodukter og kjøttvarer. Derfor er det lurt å velge magre varianter.

Hvilke matvarer er det du spiser som gir deg mest mettet fett i hverdagen?

Kolesterol



Eggeplomme



Lever



Kaviar



Reker (spesielt med rogn)

Matvarer med mye kolesterol *kan* påvirke kolesterolet i blodet. Men det har mer å si hvor mye *mettet fett* man spiser. Personer med høyt kolesterol er likevel anbefalt å begrense inntaket. Det betyr f.eks. å spise opptil et par eggeplommer i uken, og å ikke spise lever, rogn og innmat så ofte.

Mengden kolesterol man får fra en brødskive med leverpostei eller kaviar er likevel liten.



Umettet fett:

Bra for hjertet😊



Dette er eksempler på matvarer som er bra for hjertet, og som det er lurt å spise litt av hver dag. Det kan bidra til lavere kolesterol.



Vær oppmerksom på at sunt og usunt fett inneholder like mye energi, så det er lurt å begrense mengden dersom du ønsker å gå ned i vekt.



Spis gjerne fisk!



Foto: Synnøve Dreyer/Helsedirektoratet

Fisk anbefales både for å ta vare på hjertet, og for generell helse. De som spiser mye fisk, holder seg friskere enn andre.

Fisken på bildet skal vise hvor mye fisk vi er anbefalt å spise på en uke. Synes du det ser mye ut?

Både fet og mager fisk er sunt.

Frukt og grønnsaker: Fem om dagen



Her er eksempel på hva du kan spise av grønnsaker og frukt på en dag for å få i deg den anbefalte mengden. Foto: Helsedirektoratet/Synnøve Dreyer

Spis frukt og grønnsaker hver dag!

Det er mange studier som viser at frukt, bær og grønnsaker kan forebygge sykdom. De inneholder mange viktige næringsstoffer.

Det er anbefalt å spise fem porsjoner hver dag; så mye som vises på bildet.

For å klare å spise så mye frukt og grønnsaker som anbefalt, kan det være lurt å spise litt til hvert måltid. Dette er et eksempel på hvordan man kan gjøre det:



Frokost



Lunch



Mellommåltid



Middag



Kveldskos

Hvis du skulle spist mer frukt og grønnsaker, hvordan ville du gjort det?

Mer informasjon fra Helsenorge.no:

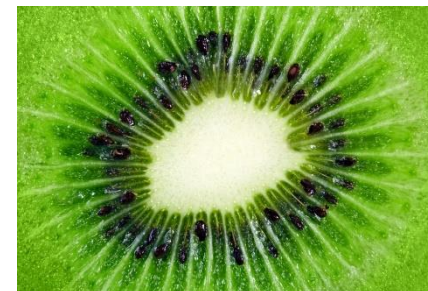
Helseeffekter av å spise frukt og grønt

Kostrådet om frukt og grønnsaker er basert på nasjonal og internasjonal forskning. Den konkluderer med at det er en sammenheng mellom det å spise frukt, bær og grønnsaker og å få redusert risiko for hjerte- og karsykdommer og flere vanlige kreftformer.

- Frukt, bær og grønnsaker reduserer risiko for koronar hjertesykdom, [hjerneslag](#), [diabetes](#) og [høyt blodtrykk](#).
- Frukt og bær reduserer risiko for [kreft i munn og svelg](#), [strupehode](#), [spiserør](#), [lunge](#) og [magesekk](#).
- Grønnsaker reduserer risiko for kreft i munn og svelg, strupehode, [spiserør](#) og [magesekk](#).
- Grønnsaker i løkfamilien reduserer risiko for [kreft i magesekk](#).

- Fiber fra frukt, bær, grønnsaker og fullkornsprodukter reduserer risiko for [hjerte- og karsykdommer](#), [type 2-diabetes](#) og [kreft i tykk- og endetarm](#).
- Hvitløk reduserer risiko for [kreft i tykk- og endetarm](#).
- Folatrike matvarer (som f.eks. grønne bladgrønnsaker) reduserer risiko for [kreft i bukspyttkjertel](#).
- Karotenoidrike matvarer (som gulrot) reduserer risiko for [kreft i munn og svelg](#), [strupehode](#) og [lunge](#).
- Betakarotenrike matvarer og vitamin C-rike matvarer reduserer risiko for [kreft i spiserør](#).
- Lykopenrike matvarer (som tomat) reduserer risiko for [prostatakreft](#).
- Matvarer med lav energitetthet reduserer risiko for [overvekt og fedme](#).
- Nøtter reduserer risiko for [hjerte- og karsykdommer](#).
- Hyppig inntak av drikke og fruktjuice som er sure (lav pH) øker risiko for syreskader på tennene.

Antioksidanter



Antioksidanter kan ha en gunstig effekt på forebygging av sykdom. Det er mye antioksidanter i bl.a. frukt, bær og grønnsaker, krydder, nøtter og kaffe.

Spis variert, gjerne sterke farger!

Kosttilskudd

Kosttilskudd med antioksidanter har ikke vist noen gunstig effekt.



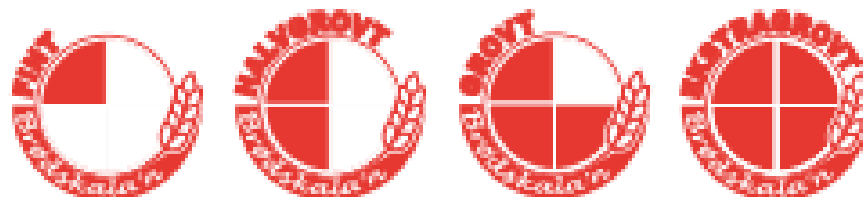
Det eneste vi anbefaler av kosttilskudd, er tran. Mange trenger også D-vitamintilskudd, dette kan du sjekke hos fastlege. Andre kosttilskudd er ikke anbefalt dersom man er frisk og spiser variert.

Spis fiberrikt!

Hvorfor øke fiberinntaket?

Fiberrike matvarer

- er ofte rike på mineraler og vitaminer
- kan hindre/reducere forstoppelse
- kan gi redusert risiko for hjerte-karsykdommer
- kan gi redusert risiko for diabetes
- kan gi bedre vektregulering
- bedrer blodsukkerreguleringen
- kan forebygge tykktarmskreft



Brødskalaen hjelper deg med å finne grovt brød

Blodtrykk



Hvis du har høyt blodtrykk, kan følgende hjelpe:

- Vektreduksjon (det er ofte ikke så mye som skal til)
- Fysisk aktivitet
- Bruk mindre salt
- Spis omega-3-fettsyrer (fet fisk, tran)
- Spis rikelig med kalium (frukt og grønnsaker)



Ulike typer kaffe



Kaffe inneholder to fettstoffer som heter kahweol og cafestol. Disse er særlig ugunstige for kolesterolet. Men ulike typer kaffe inneholder ulike mengder av disse stoffene. Filterkaffe er bedre enn kokekaffe fordi fettstoffene i kaffen fester seg i papirfilteret.

Eksempel:

Driker du fem kopper kokekaffe vil kolesterolet ditt øke med 0,5 mmol per liter i gjennomsnitt. Har du et kolesterol på 5,5 kan du regne med at det blir på 6,0 mmol.

For å unngå dette, kan du helle alle typer kaffe gjennom et papirfilter.

Kjetil Retterstøl, professor ved Medisinsk fakultet, UiO, rangerer kaffen fra minst til mest kolesterolpåvirkning slik:

Traktekaffe. Den filtreres før den renner ned i koppen

Pulverkaffe. Den er filtrert før den ble frysetørket

Sirupskaffe. Konsentratet er filtrert før det blir fryst ned

Kapselkaffe. Der er vannet i kontakt med kaffen ganske kort, men noen av fettstoffene kommer likevel ut i koppen

Presskanne. Her står kaffen og vannet sammen og trekker noen minutter før du presser gruten ned og heller i koppen

Kokekaffe. Her koker kaffen og vannet sammen lenge, fettstoffene løser seg opp, og alt blandes sammen til en jevn kaffe som helles i koppen

Oppsummering kostråd



Det foreligger særlig vitenskapelig grunnlag for følgende hovedanbefalinger:

- Økt andel plantebaserte matvarer som inneholder umettet fett, inkludert planteoljer som olivenolje og rapsolje og nøtter, med reduksjon i matvarer med mettet fett fra kjøttvarer.
- Økt andel grønnsaker, salat, belgfrukter og frukt, samt grove kornprodukter, med reduksjon i finere kornprodukter som bakervarer av hvitt mel og søtefrokostblandinger.
- Hvitt kjøtt (kylling, kalkun), fisk og skalldyr i stedet for rødt kjøtt.
- Begrenset inntak av salt, smør, sukker, mat og drikke med høyt sukkerinnhold, samt bearbeidede kjøttvarer.
- Et vegetarbasert kosthold kan være gunstig med tanke på hjerte- og karrisiko.



Veien videre

Nå har vi gått gjennom mange ulike råd. Noen synes kanskje at det høres vanskelig ut. Andre tenker kanskje at de allerede følger rådene, og ikke har noe mer de trenger å endre på. Hvis du ønsker å gjøre endringer i kostholdet, så tenk gjennom hva som er lettest å endre på. Det er ofte lurt å ta det letteste først, og å ta det gradvis. Eller er du kanskje en av dem som liker å gjøre mange endringer på en gang?

Hvis du skulle deltatt på hjertekurs på Lovisenberg, men må vente pga. koronasituasjonen, kan du få tilbud om en telefonkonsultasjon hos klinisk ernæringsfysiolog. Da får du mulighet til å stille spørsmål til informasjonen du har fått om mat, få flere tips til gode bytter, og få hjelp til å tilpasse rådene til dine preferanser og din hverdag. Vi er jo alle forskjellige, og det er det lurt å ta hensyn til.

