

Kosthold ved hjerte- og karsykdom

Klinisk ernæringsfysiolog
2023



Hva kan jeg gjøre noe med?

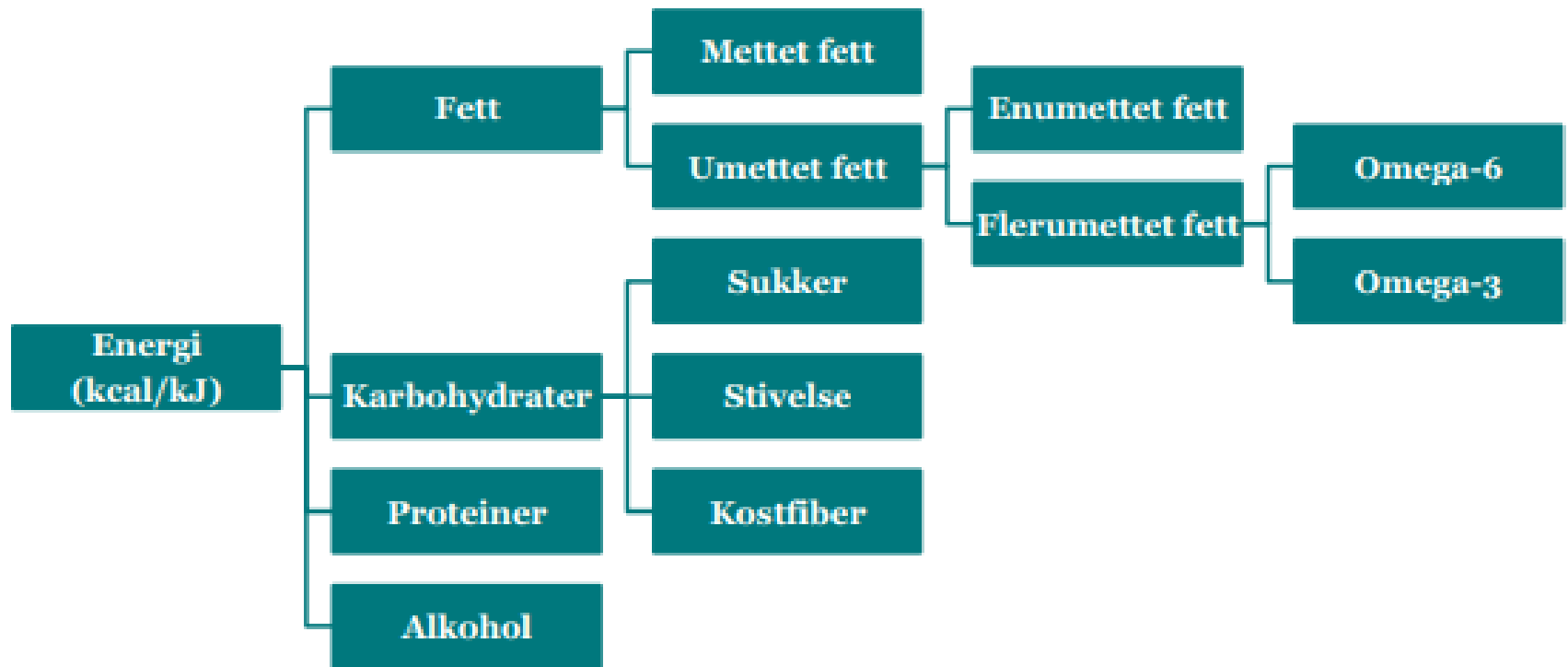
- Påvirkelige risikofaktorer
 - **Kosthold**
 - Fysisk inaktivitet
 - Røyking
- Upåvirkelige risikofaktorer
 - Arv
 - Alder
 - Kjønn



Tema

- Hva er et hjertevennlig kosthold?
- Definisjon av ulike typer fett
- 8 anbefalinger for et hjertevennlig kosthold

Energigivende næringsstoffer



Ulike typer fett

- **Mettet fett** - Animalske produkter f.eks. bacon, pølser, kjøttdeig
 - Smør, fløte/krem, rømme, helmelk, iskrem
 - Planteoljer : kokosolje, palmeolje, kakaofett
- **Transfett** (delvis herdet/hydrogenert):
 - f.eks. pommes frites, kylling nuggets, sjokoladekjeks, kaker
- **Kolesterol** - Eggeplommer, reker, lever, rogn og blodmat

Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer ved høyt kolesterol

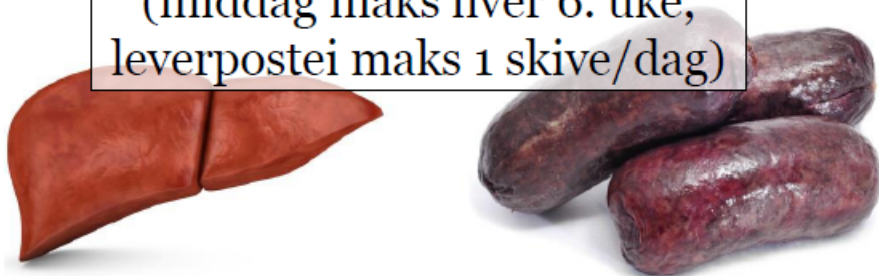
Eggeplomme
(maks 2 stk/uke)



Rogn (middag maks hver 6. uke)
Kaviar (maks 1 skive/dag)



Innmat
(middag maks hver 6. uke,
leverpostei maks 1 skive/dag)



Reker uten rogn
(maks 100 g/uke)



Ulike typer fett

- **Flereumettet** - Solsikkeolje, maisolje, soyaolje
 - Fet fisk (f.eks. makrell, sild, laks og ørret)
 - Tran




- **Enumettet** - Rapsolje, olivenolje
 - Nøtter
 - Kornprodukter



Et hjertevennlig kosthold

SUNT KOSTHOLD for alle!

- Mindre totalt fett (mettet) og riktig fett (umettet)
 - Grønnsaker, frukt og bær
 - Fiberrik
 - Mindre salt
 - Mindre tilsatt sukker
- 

Anbefaling 1: Spis til sammen minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

- Minst 3 porsjoner grønnsaker– velg fargerike typer!
- Minst 2 porsjoner frukt / bær daglig



Anbefaling 2: Spis grove kornprodukter hver dag.

- Velg det groveste brødet på Brødskala'n
 - **Fint:** 0-25% sammalt mel og hele korn
 - **Halvgrovt:** 25-50% sammalt mel og hele korn
 - **Grovt:** 50-75% sammalt mel og hele korn
 - **Ekstra grovt:** 75-100% sammalt mel og hele korn



Hvordan få i seg mer fiber?

- Velg fullkornsprodukter med fiber, hele korn og kjerner.
- Fiberinnhold over 6g/100g, helst over 10g/100g.
- Type kornslag: havre, bygg og rug over hvete
- Inkludere belgvekster i kostholdet (linsler, bønner, erter)

I stedet for:



Velg heller:



Kornblanding

Gunstige valg

- **Over 10% fiber** (mer 10 g fiber per 100g)
- **Under 10% sukker** (under 10 g sukker per 100g)
- **Sunne planteoljer** f.eks. rapsolje, solsikkeolje, olivenolje
F.eks: AXA 4Korn, AXA blåbær muesli, AXA havregryn, Havrefras.

Foto: Meny.no



Nøkkelhullsmerket

- Myndighetenes merkeordning
- Mindre mettet fett
- Mindre tilsatt sukker
- Mindre salt
- Mer fiber/fullkorn



Anbefaling 3: La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet

- Velg «lett» versjon og mager melk- og meieriprodukter



••• VESTRE VIKEN

- Melk til daglig inntak: < 0,7% fett per L
- Yoghurt/Skyr: < 0,7 % fett
- Matlagingsprodukter: < 10% fett
- Ost: < 20 % fett



Foto: Meny.no



Anbefaling 4: Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter.
Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

- Velg oftere hvitt kjøtt, renskåret kjøtt, eller bytt til fisk, skalldyr, belgvekster eller vegetarprodukter
- Begrens mengden rødt kjøtt: svin, storfe, sau og geit
- Begrens mengden bearbeidet kjøtt – saltet, røkt ol.
 - F.eks. pølser, salami, bacon, flekk, spekeskinke

Anbefaling 5: Spis fisk til middag 2-3 ganger i uken. Bruk fisk også som pålegg.

- Spis fisk 2-3 x per uke, minst 200g fet fisk (laks, sild, sardiner, makrell, ørret)
- 5-6 påleggsporsjoner med fisk = 1 middagsporsjon, f.eks. makrell i tomat



- Planteoljer fra linfrø, chia og raps
- Valnøtter



Anbefaling 5: Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin

- Begrens inntaket av smør og harde margariner f.eks. Melange, Bremykt, hard margarin, palmeolje, kokosfett/olje.
- Velg myke margariner Soft Flora (light), Vita hjertego, Smørelett eller plantesterolberiket margarin f.eks. Vita Proaktiv.



Velg matvarer med umettet fett.

- Avokado
- Kaldpresset (ekstra virgin) olivenolje
 - I stedet for annen fettkilde i matlaging, sauser og salater
- Spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen
 - En liten håndfull (20g per dag)



Anbefaling 6: Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.

- Mindre salt → Positiv effekt på høyt blodtrykk
- Inntak – 10 g salt/dag - Anbefalt: 5 g salt/dag
Mest fra:
 - Ferdigmat 70-80 %
 - Naturlig i matvaren 10%
 - Tilsatt under tilberedning 10-15%




Hvordan redusere saltinntaket?

- Velg nøkkelhullsmerket mat
- Mindre ferdigretter til middag og lag mer mat basert på rene råvarer
- Velg brød med nøkkelhull, bak brødet selv
- Bruk lite salt under matlaging og ved bordet
- Bruk krydder/urtekrydder
- Salt alternativer: Seltin, Lo-Salt
- Mindre sterkt saltede matvarer
 - Spekemat, røkt kjøtt og –fisk
- Mindre buljong, soyasaus, marinader, parmesan, blandingskrydder, pulversupper og sauser, spekemat, røykt kjøtt/fisk, bearbeidete kjøttvarer.
- Drikk vann fra springen eller lag eget kullsyret vann fremfor mineralvann.



Anbefaling 8: Velg vann som tørstedrikk

- **Gunstige valg:**
 - Vann som tørstedrikk!
 - Skummet melk (søt eller sur)
 - Mineralvann, brus og saft uten tilsatt sukker
 - Te, filterkaffe, pulverkaffe
- **Hva med alkohol?**

Drikke	Sukkerbiter per 0,5L drikke
Brus light/saft light	Inneholder ikke sukker
Søt hvitvin	 x 7
Vanlig sjokolademelk	 x 17
Brus/juice/nektar	 x 22

Vektstatus

- **Definisjon av vektstatus**
 - **KMI (Kroppsmasseindeks)**
 - 20- 24,9 kg/m² = normalvekt
 - 25- 29,9 kg/m² = overvekt
 - 30- 34,9 kg/m² = fedme grad 1
 - **Beregne KMI**
 - Formel: vekt (kg) delt på høyde(m) x høyde (m)
 - F.eks. 70 kg / 1,7m x 1,7 m = 24,2 kg/m²
 - **Livsvidde eller midjemål**
 - Over 102 cm hos menn
 - Over 88 cm hos kvinner
- } beregnes overvekt

Behandling av overvekt

Moderat vektreduksjon (5-10%) over en tidsperiode på 3-6 måneder

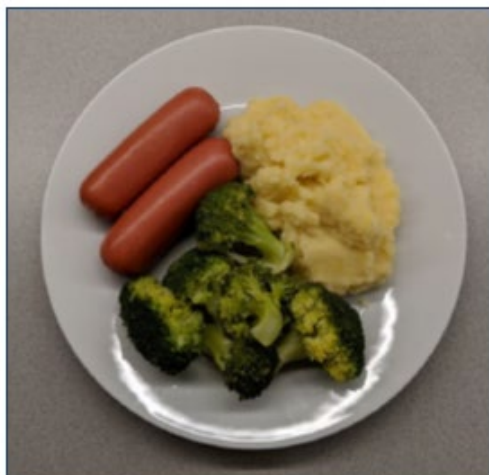
Vekt: 85 kg → **5%** (4,25 kg) -**10%** (8,5 kg)

Ressurser:

- Tverrfaglig tilbud på Bærum sykehus
- Frisklivssentralen
- Helsenorge.no
- Lhl.no

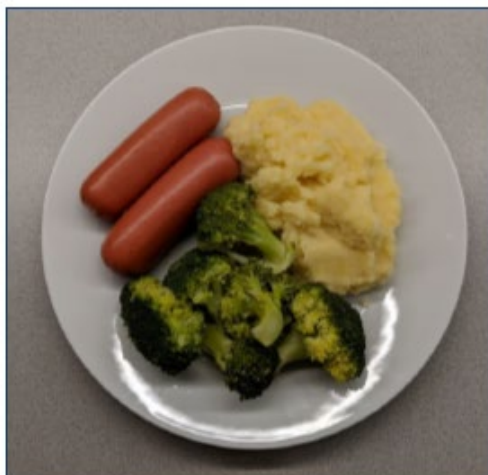
Hjertevennlig meny

Hentet fra:  NKT for FH



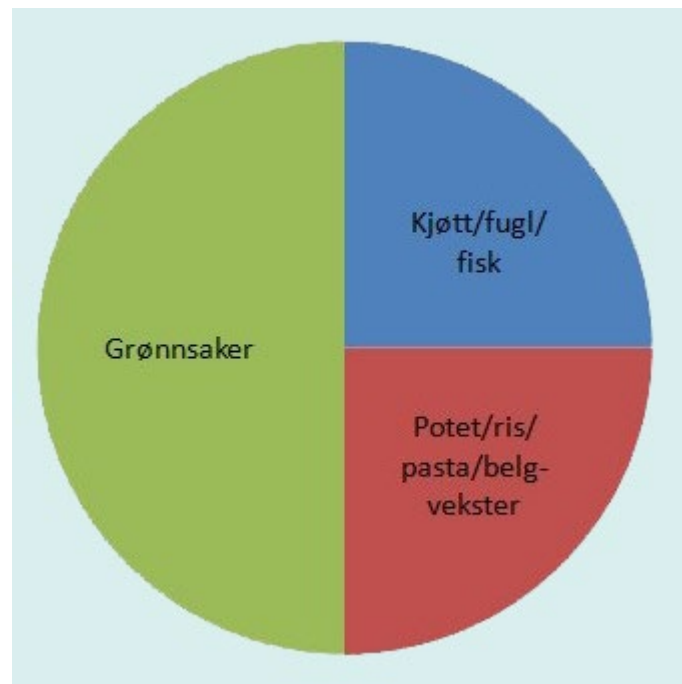
Potetstappe med smør og fløte og fete pølser

Energi: 1000 kcal
Fett: 75 g
Mettet fett: 38 g

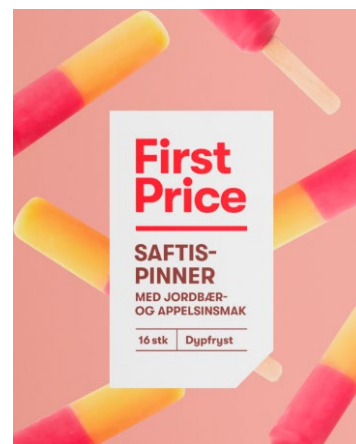


Potetstappe med flytende margarin + skummet melk og magre pølser

Energi: 550 kcal
Fett: 25 g
Mettet fett: 7 g



Hjertevennlige kosemat



Hva påvirker LDL-kolesterolet i blodet?



Hva påvirker HDL-kolesterolet i blodet?



Hva påvirker triglyserider i blodet?



Et hjertevennlig kosthold

- Mer grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter/belgfrukter
- Magre meieriprodukter
- Mer fisk, hvitt kjøtt og mindre bearbeidet rødt kjøtt
- Mindre fettholdig og sukkerholdig mat
- Mindre salt ved høyt blodtrykk
- Sunn vekt



Hjertevennlig meny

Frokost og Lunsj:

- Grovt brød med myk margarin (Vita hjertego') med sunt pålegg f.eks. kylling/kalkunskive, skinke, lettost, makrell i tomat, avokado, lakspostei, mager leverpostei, tunfisk og pynt med tomater, agurk, paprika
- Naturell yoghurt, knuste nøtter, havregryn, bær, 1-2 ts honning/syltetøy
- Havregrøt med skummet / lettmelk
- Kornblanding (f.eks. Havrefras, AXA 4korn) med lettmelk, bær, knuste nøtter
- Omelett med toast

