

Mat vid höga Blodfetter

Hjärt- och kärlsjukdom är ett samlingsnamn för alla sjukdomstillstånd där hjärtats eller blodkärlens funktion är nedsatt. Det är många faktorer som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Rökning, låg fysisk aktivitet, höga blodfetter (kolesterol och triglycerider), högt blodtryck och stress är de största riskfaktorerna.

Kostbehandling

För mycket mättat fett i kosten kan leda till förhöjda blodfetter och därmed en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Enkelomättat och fleromättat fett däremot kan sänka halten av kolesterolet i blodet och därmed minska risken för dessa sjukdomar. Även kostfiber som finns i grönsaker, frukt, bär och grova spannmålsprodukter har gynnsamma effekter på blodfetterna. Att begränsa intaget av alkohol och snabba kolhydratkällor såsom sockerrika livsmedel och fiberfattiga spannmålsprodukter minskar risken för höga nivåer av triglycerider.

Fett

Fett delas upp i mättade, enkelomättade och fleromättade fettsyror, där de två sistnämnda gemensamt också kallas för omättade fettsyror. Mättade fettsyror dominerar i animaliska livsmedel medan omättade fettsyror dominerar i fisk och vegetabiliska livsmedel.

Fett är ett livsnödvändigt näringsämne som måste tillföras via maten. Ungefär en tredjedel av vårt dagliga energibehov bör utgöras av fett. Rekommendationen är att cirka två tredjedelar därav ska bestå av omättat fett och resten mättat fett för att uppnå fettbalans i kosten. Omega-3 är ett omättat fett som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Detta finns i riklig mängd i fet fisk, linfröolja, valnötter men också i rapsolja.

Kostfiber

Det dagliga behovet av kostfiber är 25-35 g. För att uppnå dessa rekommendationer behöver vi äta två portioner grönsaker, två till tre frukter eller bärportioner samt spannmålsprodukter av fullkornstyp varje dag. Fibersorten betaglukaner, som finns i havre och korn, har visat sig kunna sänka blodfetterna.

Måltidsordning

Ät frukost, lunch och middag, jämnt fördelat under dagen eftersom nattätning kan ge problem med förhöjda blodfetter. Även skiftarbetare rekommenderas att äta sina måltider under dagen.

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 1 av 4
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-4888	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0

Kolesterol

Kolesterol är en typ av fett som bara finns i animaliska livsmedel men kroppen bildar även eget kolesterol i levern där det sistnämnda har störst betydelse för halten kolesterol i blodet. Kolesterol krävs för bildning av gallsalter och vissa hormoner. Vi kan också bilda vitamin D av kolesterol i kombination med solljus. Kolesterol är alltså ett ämne som behövs men blir nivåerna i blodet för höga utgör det en risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Märkning av livsmedel

Nyckelhålmärkt mat passar för alla som vill äta hälsosamt. Livsmedel som märks med nyckelhålet ska uppfylla vissa villkor för fett, salt (natrium), socker och kostfiber. Nyckelhålssymbolen kan användas på olika grupper av livsmedel och villkoren skiljer sig för olika grupper.



Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 2 av 4
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-4888	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0

Gynnsam mat vid förhöjda blodfetter

- Välj ett nyckelhålsmärkt smörgåsmargarin
- Använd flytande fett, olja eller flytande margarin, i matlagning och bakning
- Välj nyckelhålsmärkta kött- och charkprodukter
- Ät fisk, 2-3 ggr/v, som huvudmåltid. Ett sätt att öka intaget ytterligare är att välja fisk som smörgåspålägg. Välj med fördel de feta fiskarna (lax, sill, strömming, makrill)
- Begränsa användningen av feta mejeriprodukter och välj hellre de magrare sorterna av ost, grädde, crème fraiche etc.
- Välj nyckelhålsmärkta produkter av fil, mjölk och yoghurt. Ungefär 5 dl per dag är en lämplig mängd
- Ät en kost som är rik på grönsaker, rotsaker, bär och frukt – rekommenderat intag är två portioner grönsaker, ex 1/3-1/2 tallrik till lunch och middag, och två till tre frukter eller bärportioner per dag, ex som mellanmål eller kvällsmål
- Ät gärna baljväxter som bönor, linser, kikärter etc. några gånger per vecka
- Välj fullkornsprodukter av bröd, flingor, musli
- Ät kokt potatis, pasta och ris av fullkornstyp, matgryner såsom matvete, matkorn eller mathavre till lagade mål, 1/4-1/3 av tallriken är en lämplig mängd
- Blanda gärna havrekli i alla sorters gröt, i fil och yoghurt för att tillföra betaglukaner
- Välj hellre havregryn berikade med havrekli än vetekli
- Minimera intaget av söta livsmedel, söta drycker, fikabröd och godis. Dessa innehåller mycket socker och kan även innehålla en stor mängd mättat fett
- Välj filtrerat kaffe framför ofiltrerat såsom kok- och perkulatorkaffe
- Vid behov - begränsa intaget av alkohol

Förutom kostens betydelse har även motion visat sig ha gynnsamma effekter på blodfetterna. Försök därför att motionera minst 30 minuter dagligen.

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 3 av 4
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-4888	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0

Internetadresser

www.slv.se

<http://www.1177.se/Norrbottn/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Hoga-blodfetter/>

Källor

www.slv.se

Näring och hälsa, Ulla Johansson, Studentlitteratur

Behandlande dietist

Länsdietistenheten

Telefon

010-452 63 63

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 4 av 4
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-4888	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0