

Helseinformasjon

Oktober 2017

Alf H Haugan

Kolesterolnivå og risiko for å utvikle karsykdom i hjertet.

1. Innledning
2. Undersøkelser og medisinsk behandling
3. Kolesterol, sukker, kosthold og mosjon
4. Kostråd til pasienter med forhøyet kolesterolnivå i blodet
5. De viktigste rådene
6. Søk mer informasjon – videre lesing

1. Innledning

Det er en klar sammenheng mellom kolesterolnivå og risiko for å utvikle karsykdom i hjertet. Høyt blodtrykk er ett av de største helseproblemene i den vestlige verden til tross for at høyinntektsland i vesten og asiatiske stillehavsland som hadde det høyeste blodtrykket i verden i 1975 nå har noen av det laveste. Hadde befolkningen fulgt kostrådene fra Norske myndighetene, ville samfunn og folk fått en gevinst på 154 milliarder kroner i året, ifølge Helsedirektoratet. I tillegg kommer de samlede helsegevinstene i form av flere leveår og bedret livskvalitet for den enkelte. Norges løpende helseutgifter var på 326 milliarder kroner i 2016.

2. Undersøkelser og medisinsk behandling

Du bør ta årlig helsekontroll hos din fastlege eller hos Volvat. Volvat enkeltmedlemsskap koster kr 1450 og familie kr 2040 i året. Du får time på dagen eller råd av helsepersonell. En helsesjekk for seniorer tar ca. 2 timer. Du bør sikre deg god kontroll på **kolesterol og blodsukker**, da dette samlet utgjør risiko for **hjerter-karsykdom**. Måles for høyt blodtrykk (hypertensjon) anbefales automatiske målinger av blodtrykket med jevne mellomrom i løpet av et helt døgn, såkalt 24-timers blodtrykksmåling. Dersom blodtrykket er svært høyt, er det viktig å sette i gang med rask behandling for med det å sikre at blodtrykket normaliseres. Husk at din Kjernejournal skal føres og at du eller pårørende må kontrollere innholdet.

3. Kolesterol, sukker, kosthold og mosjon

Kolesterolverdien og andelen dårlig kolesterol (LDL) og godt kolesterolet (HDL) kan balanseres ved kostholdet. Langtidsblodsukkeret (HbA1c) og grensen for diabetes går ved **6,5**.

Tiltak er reduksjon i sukker, stivelse og karbohydrater, samt økt mosjon for å unngå at du utvikler diabetes. Dette vil også kunne gi reduksjon i blodtrykket, godt stoffskifte, normal nyrefunksjon, leverfunksjon, og fine blodceller. I tillegg kan det føre til at du kan **redusere** medisinsk behandling.

4. Kostråd til pasienter med forhøyet kolesterolnivå i blodet

Sist revidert 11.05.2017.

Bruk mer

- Planteoljer ved matlaging: Olivenolje, rapsolje, soyaolje, maisolje og solsikkeolje
- Brød og kornblandinger. Grovt brød, skjær tykke skiver, bruk mer fiberrike kornprodukter også til middag.

- Fisk: Bruk daglig fisk som pålegg (sild, makrell, tunfisk, fiskepudding). Middag 3-4 ganger/uke, alle fiskeslag anbefales. Fiskeretter med mye tilsatt fett (for eksempel frityrstekt fisk) anbefales ikke til daglig bruk, og rogn og fiskelever bør ikke spises oftere enn en gang per måned.
- Poteter: Bruk mer potet og grønnsaker som erstatning for kraftig og fettrikt tilbehør ved måltider.
- Skummet melk, søt eller sur.
- Magre oster (0,9-7% fett): cottage cheese, pultost, prim, gammelost, mager ost, mager mysost, mager nøkkelost.
- Belgfrukter: Erter, bønner og linser har lite fett og inneholder ikke kolesterol. Vi bør spise mer belgfrukter.
- Frukt og grønnsaker inneholder lite fett og er uten kolesterol. Det blir anbefalt å spise minst fem om dagen. En enhet er ca. 150 gram.
- Eksempler på sunn snacks er oppskåret grønnsaker, fruktsalat (uten andre ingredienser enn frukt!) en håndfull usaltede nøtter (nøtter er meget kaloririke, så du bør ikke spise mye) er en god kilde til sunt fett.
- Få i deg nok omega-3 fettsyrer. Tran og fet fisk er de beste kildene.
- Vann er den beste tørstedrikk.

Bruk mindre

- Smør, margarin. Sløyf det på brødet, eller bruk lettmargin med minst 2/3 umettet fett. Bruk ikke fete sauser.
- Kjøtt, spesielt oppmalte kjøttprodukter, farsemat, pølser.
- Egg. Eggeplommen er svært kolesterolrik, og du bør ikke spise mer enn 1 egg om dagen. Eggehviten kan derimot brukes fritt, fordi den er helt uten fett eller kolesterol.
- Andre kolesterolrike matvarer du bør unngå er lever fra fisk og landdyr, og rogn.
- Helmelk, kremfløte, rømme. Fete oster (> 20% fett): Gudbrandsdalsost G35, fløtemysost H33, Jarlsberg, norvegia f45, andre dessertoster.
- Søtsaker: Kaker, sjokolade, lakris, bruk lite sukker i matlagingen.
- Snacks: Potetgull, peanøtter, chips.
- Salt. Natriumsalt.
- Saft. Sukret brus.
- Alkohol.

5. De viktigste rådene

I følge Lipidklinikken ved Rikshospitalet-Radiumhospitalet, kan de viktigste rådene oppsummeres slik:

- Spis mindre fett, spesielt mindre mettet fett.
- Erstatt noe mettet fett med umettet fett.
- Spis mer fiberrike matvarer, grønnsaker og frukt daglig.
- Spis mindre kolesterolrike matvarer.

Mosjoner minst en halv time hver dag.

6. Søk mer informasjon – videre lesing

Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL).

<https://legehandboka.no/>
[https://legehandboka.no/handboken/kliniske-
kapitler/hjertekar/pasientinformasjon/koswww.lhl.no/høyt-blodtryk](https://legehandboka.no/handboken/kliniske-kapitler/hjertekar/pasientinformasjon/koswww.lhl.no/høyt-blodtryk)
<https://www.volvat.no/>
<https://www.volvat.no/medlemskap/helsetelefonen/>

Kostrådsdokumentet, se pkt 4, er godkjent av:

Hage-Engebreetsen, Christian M. Tidspunkt for godkjenning, 02.10.17 15:09

På grunn av kunnskapsendring, manglende konsensus blant faglige autoriteter, individuelle forhold i hver enkelt konsultasjon og mulighet for menneskelig feil, kan Norsk helseinformatikk (NHI) ikke garantere at alle opplysninger i NEL er korrekte og fullstendige i alle henseender.