

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2020-01-21

Bra mat för ditt hjärta

Hyperlipidemi, eller höga blodfetter, är inte ett sjukdomstillstånd men ökar risken att drabbas av hjärtkärlsjukdom som exempelvis hjärtinfarkt, stroke och kärlkramp. Höga blodfetter är framför allt ärftligt men kan påverkas av vad du äter och hur mycket du rör på dig.

Kolesterol

Kolesterol är ett typ av blodfett som påverkar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Det onda kolesterolet (LDL) är det som kan lagras in i blodkärlen och orsaka stopp i blodflödet vilket kan ge upphov till åderförfattning eller blodpropp. Det goda kolesterolet (HDL) har en skyddande effekt i blodkärlen och minskar risken att drabbas av åderförfattning eller blodpropp.

Blodfetter påverkas av vad du äter

Fett

Fett kan delas upp i mättat och omättat fett. Det omättade fettet höjer det goda kolesterolet medan det mättade fettet höjer det onda kolesterolet. Omättat fett finns i olja, flytande margarin, majonnäs, nötter, frön, avokado, oliver och fet fisk. En lagom mängd nötter/jordnötter är $\frac{1}{2}$ deciliter 5 gånger per vecka. Det mättade fettet kommer främst från djurriket och finns i smör, ost, grädde, mjölkprodukter, charkprodukter samt i kokosfett.



Rekommendationen är därför att byta ut en del av det mättade fettet mot omättat fett för att få mer av det goda kolesterolet och på så sätt gynna hjärta och kärl. Kom ihåg att för mycket fett, oavsett sort, ökar risken för att du går upp i vikt, så ät inte för stor mängd.

Kolhydrater

Kostfiber

Det finns två olika sorters kostfiber, lösliga och olösliga. Olösliga kostfiber hittar du i hela korn och fröer och de hjälper till att hålla igång magen.

Lösliga fiber hittar du i grönsaker, rotfrukter, bönor och linser, frukt och bär samt havre-, råg- och kornprodukter. De lösliga fibrerna har en förmåga att bilda en gel i tarmen vilket är bra för dina blodfetter. För att få i dig tillräckligt med fibrer välj gärna fullkornsprodukter av bröd, pasta och ris.

socker

Många livsmedel innehåller tillsatt socker. Det som man äter större mängder av eller ofta som exempelvis fruktyoghurt, frukostflingor och kräm är bra att välja osötad variant av. Däremot lite sockersötad sylt till gröten eller ketchup till pastan går vanligtvis bra. Söta livsmedel rekommenderas att begränsas till mindre mängder enligt näringsrekommendationer som gäller även för friska, detta innebär ett par gånger per vecka.

Salt

Ett högt saltintag kan bidra till högt blodtryck, vilket ökar risken för hjärtkärlsjukdom. Idag äter den genomsnittliga svensken dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Tips för att minska mängden salt i maten:

- Smaksätt med färska örter, örtekryddor, vitlök, ingefära, chili, peppar, citron, lime och rött eller vitt matlagningsvin
- Salta inte av bara vana i t.ex. kokvatten
- Salta inte extra på maten, smaka på maten först!
- Mineral- eller örtsalt innehåller mindre mängd natrium och kan användas som alternativ till vanligt salt. Välj alltid salt med jod, oavsett sort.
- Se upp med kryddblandningar, sojasåser och buljong
- Ät mindre av salta chark- och köttprodukter, extrasaltat bordsmargarin, dessertostar, salta snacks, soppor och såser → välj nyckelhålmärkt

Hjälp att välja rätt

Maten på tallriken

För att få i dig bra med näring och tillräckligt med kostfiber rekommenderas minst 500 gram frukt och grönsaker per dag. Detta motsvarar ungefär två frukter och två nävar grönsaker.



Tallriksmodellen är ett hjälpmedel för att få en bra fördelning och variation på maten vid dina måltider. Modellen säger inget om mängden mat på din tallrik utan visar enbart på proportionerna.

För dig som rör dig enligt rekommendationerna*



För dig som rör dig mindre eller behöver gå ner i vikt



*150 minuter aktivitet i veckan

Bildkälla: Livsmedelsverket

Nyckelhålet

Om du väljer en nyckelhålmärkt vara är den ett hälsosammare alternativ än motsvarande livsmedel som inte är nyckelhålmärkt. Mat med nyckelhålssymbolen innehåller en mindre mängd socker, mindre mängd salt, mindre mängd fett och/eller bättre fettkvalitet samt mer fibrer och fullkorn. Nyckelhålet finns på många olika produkter. Titta i din affär nästa gång du handlar!



Bildkälla: Livsmedelsverket

Blodfetter påverkas av din livsstil

Vikt

En för hög vikt ökar risken för höga blodfetter och därmed hjärtsjukdom. Vid övervikt eller fetma är det positivt att gå ner några kilo i vikt för dina blodfetter, ditt blodtryck och ditt blodsocker. Ett mått på om du har en övervikt är BMI som räknas ut enligt följande: Vikt i kg/längd i m². Har du ett BMI över 25 räknas detta som övervikt och en viktning är fördelaktig. Är du 70 år eller äldre är det bra att ha en något högre vikt, hör med din dietist.

För stort midjemått är förenat med en ökad risk för hjärtsjukdom. Är du kvinna bör ditt midjemått inte vara större än 88 cm och är du man bör det inte vara större än 102 cm. Även om vikten inte förändras så snabbt kan du ofta se skillnad i midjemått vid kost- och motionsförändring.



Om du har en för hög vikt kan detta hjälpa:

- Välj nyckelhålsmärkt mat.
- Ät frukost, lunch och middag och mellanmål vid behov. Detta är bra för att du inte blir så hungrig innan du ska äta och därmed kan begränsa portionerna. En frukt kan vara lagom som ett mellanmål vid övervikt.
- Undvik sötsaker som kakor, saft, läsk, godis och glass.
- Var försiktig med feta såser och dressingar eftersom de innehåller mycket energi.
- Välj vatten som törstsläckare och måltidsdryck.

Motion

Det är bra att röra på sig minst 150 minuter per vecka. Exempelvis 20 minuters promenad varje dag. Tänk på att både vardagsmotion och planerad träning påverkar din hälsa positivt. Du kan sänka blodtrycket och det onda kolesterolet och öka det goda kolesterolet genom att motionera. Fysisk aktivitet på recept (FaR) kan göra det lättare att komma igång. Detta kan du få förskrivet av din vårdcentral.