

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-30

# Höga blodfetter och undervikt

## Hyperlipidemi/höga blodfetter

är inte ett sjukdomstillstånd, men ökar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom 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 åderförfettning eller blodpropp. Det goda kolesterolet (HDL) har en skyddande effekt i blodkärlen och minskar risken att drabbas av åderförfettning eller blodpropp. Kostfiber och fettkvalitet är sådant som kan påverka dina blodfetter positivt.

## 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 men äter du stora mängder grönsaker, rotfrukter och andra fiberrika produkter som t.ex. grovt bröd och fullkornspasta kan mättnaden öka och din mat bli för energisnål med fortsatt viktnedgång som följd. Ät gärna mer frukt än grönsaker, då frukt innehåller mer energi. Tallriksmodellen till höger nedan visar hur man vid undervikt/nedsatt aptit lägger upp mindre av andelen grönsaker och tillsätter extra fett, se vidare på nästa sida. Ett glas energirik dryck till maten, tex. mjölk, havredryck, juice eller nyponsoppa ingår också.



## Fett

Fett kan delas upp i mättat och omättat fett. Det mättade fett kommer främst från djurriket och finns i smör, ost, gräddor, mjölkprodukter, charkprodukter samt i kokosfett. Det mättade fett höjer det onda kolesterolet medan det omättade fett höjer det goda kolesterolet. Rekommendationen är därför att byta ut en del av det mättade fett mot omättat fett för att gynna hjärta och kärl.

Omättat fett hittar du i olja, flytande margarin, majonnäs, nötter, frön, avokado, oliver samt i fet fisk.

## Fett som berikning

Att tillsätta lite extra fett i maten är ett enkelt sätt att få i sig mer energi utan att volymen blir större. Använd gärna lite extra oliv- eller rapsolja som dressing eller tillsätt i ris/på potatis eller i pastan. Du kan också tillsätta en sked rapsolja i havregrynsgröt (efter kokning) eller i filmjök/yoghurt.

Bred rikligt med margarin på brödet. Lättmargariner har oftast bättre fettsammansättning, men det finns fetare margarin med bra fettkvalitet, titta efter dem som är märkta med Nyckelhålet.



## Komplettera

För att bibehålla din vikt eller öka i vikt måste energiintaget ökas. Om portionerna är små behöver du komplettera med mellan- och kvällsmål, här kommer några exempel:

- en näve nötter/mandel/frön
- Finncrisp med jordnötssmör
- skorpa med margarin
- en halv avokado med olja och pressad citron
- nyponsoppa med mandelbiskvier
- keso med frukt eller bär