

# Välkommen till utbildning om mat vid höga blodfetter

# Information om digital utbildning

- Kamera på, mikrofon av
- Ställ frågor i chatten
- Räck gärna upp handen om ni önskar ordet
- Skriftligt material skickas ut efter utbildningen
- Allt som sägs och delas i gruppen stannar i gruppen
- Den information och de råd vi ger under skolan utgår från forskning och beprövad erfarenhet

# Dagens Agenda

- Kostmyter/sanningar?
- Fakta om höga blodfetter
- Kosten
- Fysisk aktivitet

Undvik kolhydrater

Ät enligt  
5:2  
dieten

Glutenfritt är  
bättre  
för din hälsa

Sockret är  
lika farligt  
som tobak

Gurkmeja och  
ingefära botar  
allt



Ät mer fett

Ekologisk mat är bäst

Fejkmaten

Ris innehåller  
arsenik

Man får inte  
äta efter kl  
18

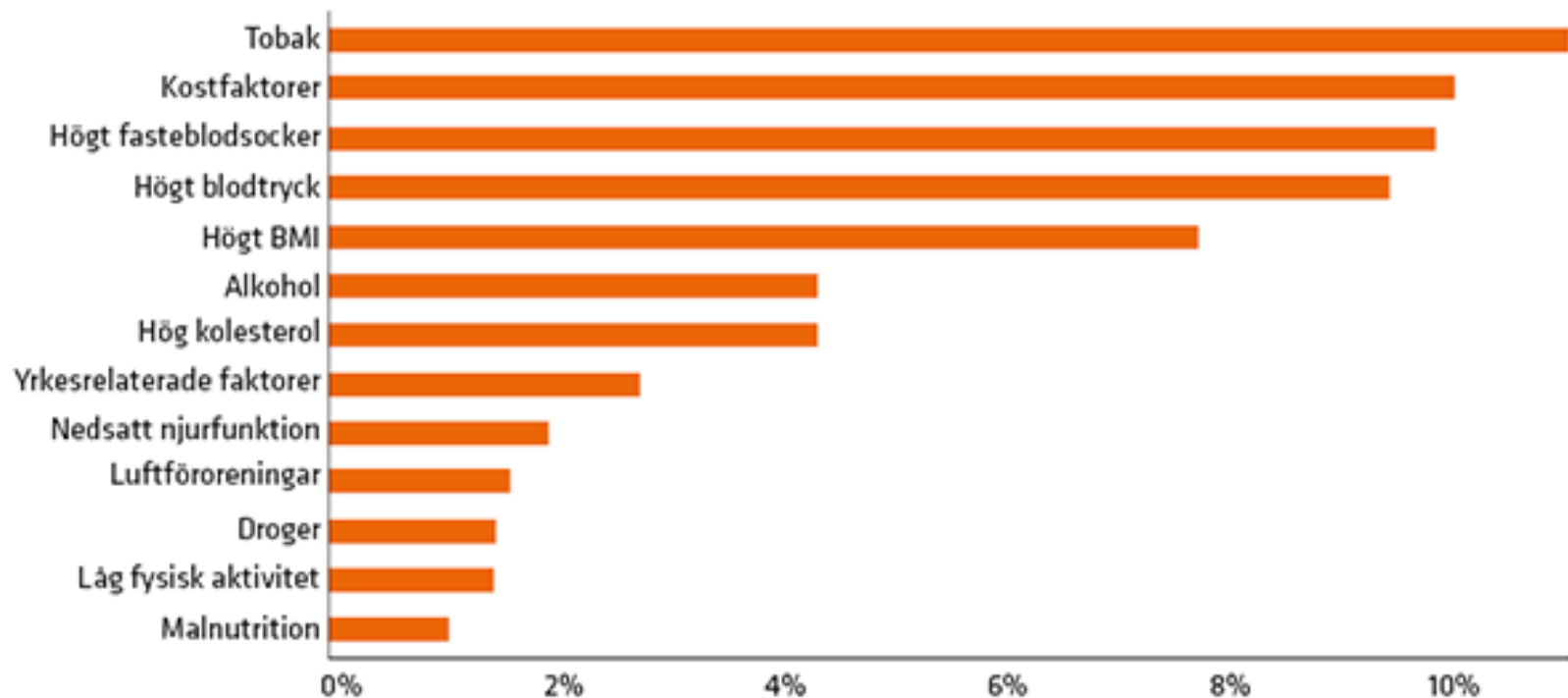


50 ton mat och dryck

# Vilka faktorer tror ni påverkar sjukdom och för tidig död mest i Sverige?

- Högt BMI?
- Kost?
- Tobak?
- Högt blodtryck?
- Högt fasteblodsocker?

# De största riskfaktorerna för sjukdomsbörda

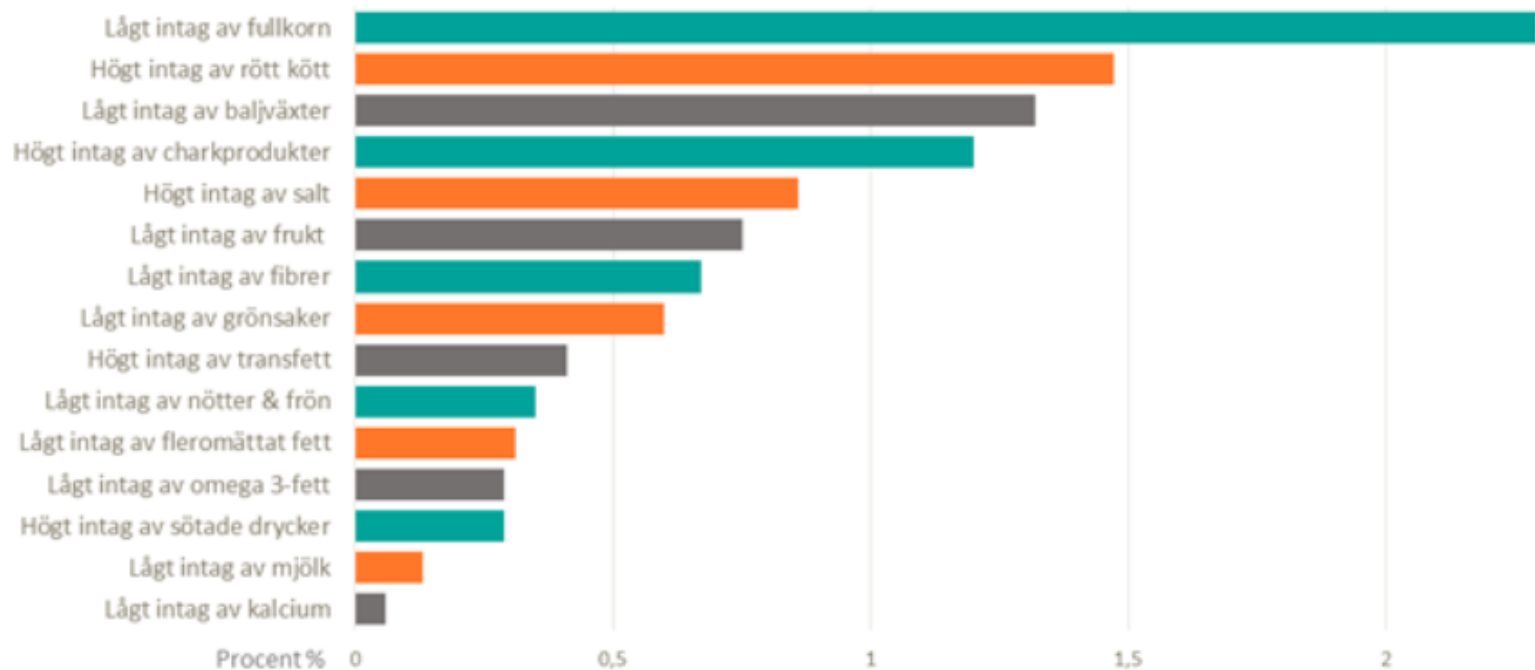


Procent av DALY.  
Global Burden of Disease, Sverige, män och kvinnor, 2017.

# Vilka kostfaktorer tror du ökar risken mest för sjukdom?

- Processad mat?
- Tillsatser?
- För lite grönsaker?
- För högt intag av rött kött?
- För lite fullkorn?

## STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2019



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, disability adjusted life years)

# Förbättra din hälsa med hjälp av bättre matvanor, ökad fysisk aktivitet och rökstopp



- 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna
- 90 procent av typ 2-diabetes
- 30 procent av alla cancersjukdomar

Källa: WHO

# Förklaring bakom blodfetter

## **LDL**

Lagras in i  
blodkärlens väggar  
→ kärlen täpps igen  
→ hjärtkärlsjukdom

## **HDL**

Skyddande effekt  
→ transporterar bort  
skadligt kolesterol

## **TRIGLYCERIDER**

Kan också bidra till att  
blodkärlen täpps igen



500 gram om dagen!





# Kolhydrater



# Kostfibrer

- Blodfetter ↓
- Förstoppning ↓
- Blodsocker ↓



# Betaglukaner

- Finns främst i korn och havre
- Havrekli innehåller extra mycket betaglukaner
- Binder gallsalter och för ut dem med avföringen
- Minst 3 g betaglukaner krävs för positiva hälsoeffekter
- 1,5 dl havregryn eller 0,75 dl havrekli per dag = 3 g Betaglukaner



# Tallriksmodellerna





Bensträckare!

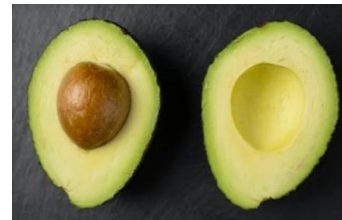


# Fett

■ Mättat fett= höjer kolesterolet



■ Omättat fett= sänker kolesterolet



# Omättat fett

- Enkelomättat fett
- Fleromättat fett
  - Omega 3
  - Omega 6



# Testa nya sätt för ditt hjärta och miljön!

- Hummus
- Rostade kikärter
- Grönkålschips
- Dippa grönsaksstavar
- Pesto eller tapenade på smörgåsen
- Avokado istället för smör
- Falafel istället för köttbullar





# Medelhavskost

- Vetenskapligt stöd för minskad risk av hjärtkärl.
- Rik på: frukt, grönsaker, fisk & skaldjur och olivolja.
- Lågt intag av rött kött, chark och animaliska fetter.
- Råden stämmer bra in på vad som är bra mat för blodfetterna.
- Tänk medelhavskost 😊



# HÖGA LDL

- Minskat intag av mättat fett Bäst effekt
- Minskat intag av transfetter Bäst effekt
- Öka fiberintaget Bra effekt
- Minska kolesterolintag Bra effekt

# I praktiken

- Byt ut smör mot nyckelhålsmärkt matfett
- Dra ner på bakverk, godis, kex, snabbmat
- Byt ut vitt bröd/pasta/ris mot fullkornsvarianter
- Prova margarin eller yoghurt berikade med växtsteroler\*

# Höga triglycerider

- Minskad övervikt Bäst effekt
- Minskat alkoholintag Bäst effekt
- Minskat sockerintag Bäst effekt
- Ökad fysisk aktivitet Bra effekt
- Minska mängden kolhydrater Bra effekt
- Omega-3 fettsyror som tillskott Bra effekt

# I praktiken

Minst 5-minuter rörelse efter 1 h stillasittande har visats höja HDL, sänka TG och ge mindre bukomfång samt förebygga kardiovaskulära sjukdomar och diabetes typ 2

(King, Chen, Courcoulas, Mitchell, Wolfe & ...Belle, 2016; Ekblom-Bak, 2011)

# Låga HDL\*\*

- Minskat intag av transfett\* Bäst effekt
- Ökad fysisk aktivitet Bäst effekt
- Minskad övervikt Bra effekt
- Utbyte av kolhydrater mot omättat fett Bra effekt
- Måttligt intag av alkohol Bra effekt

# I praktiken

- Byt till magra mejeriprodukter
- Byt till växtbaserade alternativ
- Minska intaget av "tomma kalorier"

# Råden på 1 minut



## ÖKA

Grönsaker  
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

## BYT UT

Spannmåls-  
produkter av  
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-  
produkter av  
fullkorn

Smör, smör-  
baserade  
matfetter



Vegetabiliska  
oljor, oljebase-  
rade matfetter

Feta mejeri-  
produkter



Magra mejeri-  
produkter

## BEGRÄNSA

Charkprodukter  
Rött kött

Drycker och  
livsmedel med  
tillsatt socker

Salt

Alkohol

# Rekommenderad fysisk aktivitet vid blodfettsrubbningar

- Måttlig intensitet 300 min/vecka:
  - 7-dagar i veckan = 40 minuter/dag
  - 5-dagar i veckan = 60 minuter/tillfälle
- Hög intensitet 150 min/veckan
  - 7-dagar i veckan = 20 minuter/dag
  - 5-dagar i veckan = 30 minuter/tillfälle



# Matvanekollen – testa ditt sätt

<https://www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida>



# Utvärdering



# Sammanfattning

- Tänk ”medelhavskost”
- Välj fullkornsprodukter
- Välj bra fetter
- 2 frukter per dag och 2 nävar grönsaker
- Rör på dig





Tack för uppmärksamheten