



# Kosthold ved høyt kolesterol

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

*Mange går rundt med for høyt kolesterol uten å være klar over det selv. Høyt kolesterol øker risikoen for hjerte- og karsykdommer.*

Det er ikke bare kolesterolet, men også andre faktorer som påvirker risikoen for hjerte- og karsykdom. Noen av disse risikofaktorene kan du ikke påvirke selv, slik som arv, kjønn og alder, mens andre er påvirkelige slik som kolesterol, kosthold, fysisk aktivitet, røyking, blodtrykk og overvekt.

Noen har så høyt kolesterol at de må bruke medisiner, men for mange kan det være nok å gjøre noen endringer i kostholdet. Et sunt kosthold kan i tillegg til å påvirke fettstoffene i blodet, og virke gunstig inn på blodtrykk, blodsukker og vekt.

Du kan oppnå 10-30 % senkning av kolesterolet ved å følge et hjertevennlig kosthold.

## **Kroppens egen kolesterolproduksjon**

Kolesterol er et fettliknende stoff som vi ikke kan være foruten. Kroppen vår produserer kolesterol selv, slik at det er ikke nødvendig med ytterligere tilførsel fra mat. Kolesterol og fett fraktes gjennom blodet til cellene i partikler som kalles lipoproteiner. Jo mer mettett fett vi spiser, jo mer uheldig kolesterol produseres i kroppen vår slik at fett skal bli fraktet rundt.

Noen mennesker har en arvelig form for høy kolesterol som kalles for familiær hyperkolesterolemi (FH). Dette er en genetisk defekt som innebærer at leveren har nedsatt evne til å ta opp kolesterol fra blodbanen. Dette fører til at kolesterolet i blodet øker, noe som gir økt risiko for hjerte- og karsykdom.

## **Flere typer kolesterol**

Hvis du har vært hos legen og fått vite at du har for høyt kolesterol, ligger den antakelig et sted over 6 mmol/l. Verdier under 5 regnes for ideelt, men går det over 6 og 7, er kolesterolet høyere enn det bør være. Det er likevel viktig å være klar over at ikke bare mengden kolesterol du har i blodet, men også typen har noe å si for hvilken helseeffekt dette har.

## **Det gode og det dårlige kolesterolet**

Som du sikkert vet finnes det både et "godt" og et "dårlig" kolesterol. Det gode kolesterolet finnes i lipoproteinpartikler som kalles HDL, og er viktig fordi det blant annet er med på å frakte ugunstige fettstoffer bort fra blodårene. Det "dårlige" kolesterolet kalles LDL-kolesterol, og er ugunstig fordi det lett kan feste seg i blodårene og øke risikoen for hjerte-karsykdom. Balansen mellom HDL- og LDL-kolesterolet er derfor trolig mer kritisk enn det totale kolesterolnivået.

## **Lavere kolesterol med riktig kost**

Hvor mye kolesterol som produseres i kroppen, avhenger både av arvelige og kostholdsmessige faktorer. Mange som har høyt kolesterol vil kunne redusere kolesterolnivået betydelig ved hjelp av en kostomlegging.

Et sunt kosthold vil ikke bare kunne påvirke fettstoffene i blodet i riktig retning, men vil også virke gunstig inn på vekt, blodtrykk, blodsukker og andre faktorer som kan være med på å øke risikoen for hjerte- og karsykdommer. I tillegg til å ha et hjertevennlig kosthold, bør du også trene jevnlig. Fysisk aktivitet reduserer nemlig risikoen for hjerte- og karsykdom, blant annet ved å øke det gode kolesterolet.

## Mindre mettet fett og transfett

Siden alt mettet fett du får i deg vil føre til at kroppen din lager mer kolesterol, er det viktig at du reduserer inntaket av denne typen fett. Mettet fett er det du finner i kjøtt og meieriprodukter, samt fra kokos- og palmeolje. Det er ikke alltid så lett å vite hva slags mat som bidrar med mye mettet fett, fordi det ofte ligger skjult i matvarer som kaker, kjeks, snacks og annen ferdigmat som pizza, pølser og lignende. Den enkleste måten å unngå mettet fett på, er å velge rene produkter av kjøtt fremfor farse- og kjøttdeigsprodukter, og magre fremfor fete meieriprodukter. I tillegg bør du være litt bevisst på hva slags mat som kan inneholde mye palmeolje.

### Slik får du i deg mindre mettet fett:

- Margarin fremfor smør
- Kesam fremfor rømme
- Cottage cheese fremfor smøreost
- Gulost med 17 % fett fremfor 37 % fett
- Skinke og kalkunpålegg fremfor servelat og salami
- Mager leverpostei fremfor andre typer leverpostei
- Skummet melk eller ekstra lett melk fremfor helmelk
- Lettyoghurt fremfor andre typer yoghurt
- Karbonadedeig fremfor kjøttdeig
- Rent kjøtt fremfor farseprodukter (pølser, kjøttkaker, kjøttdeig)
- Nøtter fremfor potetgull
- Oliven og avokado fremfor fetaost i salaten

Siden transfett er minst like skadelig som mettet fett, bør du begrense inntaket av matvarer som inneholder transfett. Matvarer der det står "hydrogenert fett", "delvis herdet fett" eller "delvis herdet olje" i varedeklarasjonen, inneholder transfett. Heldigvis er det mindre transfett i norske matvarer enn det var tidligere, men fremdeles finnes det transfett i en del kjeks og ferdigkaker og visse importerte varer.



Avokado og laks er en kilde til sunt fett. Foto: Frukt.no/Nardin Marinuzzi.

## Bytt ut mettet fett med umettet fett

Det er viktig å huske at alt fett ikke er usunt, selv om du har høy kolesterol og selv om du kanskje også vil ned i vekt. I motsetning til mettet fett, vil umettet fett ha en gunstig virkning på fettstoffene i blodet ditt ved å øke det gode kolesterolet.

Umettet fett som du finner i oljer (kaldpresset rapsolje eller kaldpresset olivenolje er særlig bra), nøtter, avokado, oliven og ikke minst fet fisk er faktisk både sunt og viktig å få i seg. Men, ikke glem at mettet og umettet fett inneholder like mye kalorier. Så selv om nøtter er sunt, så gjelder det altså å begrense inntaket nå som du skal ned i vekt.

### Viktige omega-3-fettsyrer

Fiskefett har en rekke helsefremmende effekter, og reduserer blant annet risikoen for hjerte- og karsykdommer. Fisk, særlig fet fisk (laks, ørret, sild og makrell) bør derfor være en del av hverdagskosten, både som pålegg og til middag. I tillegg bør du ta tran eller omega-3-kapsler som er særlig rik på de gunstige omega-3-fettsyrene.

### Mer frukt, grønt og fiberrik mat

Frukt, bær og grønnsaker, er våre beste kilde til antioksidanter, og antioksidanter har vist seg å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Frukt og grønt inneholder også en del fiber. Fiber er viktig for å stabilisere blodsukkeret og stimulere fordøyelsen, og noen fibertyper virker også svakt kolesterolsenkende. Denne typen fiber finner du bl.a. havre, bygg og belgfrukter.

Frukt, grønt, belgfrukter og helkornprodukter inneholder ikke bare mye fiber og antioksidanter, men er i tillegg fattige på fett og kalorier og rike på vitamin C og kalium. Disse matvarene bør derfor ha en stor plass i kostholdet ditt.

### 5 råd for å redusere kolesterolet:

- Spis mindre mettet fett og transfett
- Bytt ut en del av det mettete fettene med umettet fett
- Spis mer frukt, grønnsaker og fiberrike matvarer
- Hvis du har høye triglyseridnivåer bør du også kutte ned på inntaket av sukker og alkohol.
- Har du familiær hyperkolesterolemi, bør du i tillegg begrense inntaket av kolesterolrik mat til 2 egg per uke og lever og innmat maks 1 gang per mnd.