



KOSTHOLD VED HØYE TRIGLYSERIDER

Triglyserider er en type fettstoffer i blodet som du ikke bør ha for mye av. Høye triglyserider øker nemlig risikoen for hjerte- og karsykdom.

Det er flere årsaker til at nivået av triglyserider blir for høyt. En av dem er arv, en annen er overvekt. Det er særlig fettete mat som har en sammenheng med triglyseridnivået i blodet.

Har du høye triglyserider, vil risikoen for hjerte- og karsykdom reduseres betydelig hvis nivået av triglyserider i blodet senkes.

EFFEKTIVT MED VEKTREDUKSJON

Hvis du har høye triglyserider og veier noen eller mange kilo for mye, vil en vektreduksjon kunne redusere triglyseridnivået ditt betydelig. En vektreduksjon på fem til ti prosent vil gi en reduksjon av triglyseridene på 20 prosent, noe som reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom betydelig.

For å gå ned i vekt, må du sørge for at du forbruker mer energi enn du inntar. Dette kan du lese mer om i LHLs faktaark om kosthold ved overvekt.

I tillegg til en vektreduksjon, vil et kosthold der du begrenser inntaket av raske karbohydrater og alkohol også bidra til å senke triglyseridnivået ditt. Et slikt kosthold vil dessuten være med på å gjøre en eventuell vektreduksjon enklere.

MINDRE RASKE KARBOHYDRATER

En del som har høye triglyserider har også insulinresistens, høyt blodsukker og/eller diabetes type 2. Det er en nær sammenheng mellom høyt blodsukker og

høye triglyserider. Klarer du derfor å spise og leve på en slik måte at blodsukkeret ikke blir for høyt, vil du kunne redusere nivået av triglyserider i blodet. Dette gjør du ved å begrense inntaket av mat og drikke som inneholder mye raske karbohydrater. Du bør også begrense inntaket av alkohol, ettersom alkohol øker triglyseridene.

Begrens inntaket av raske karbohydrater i form av

- brus
- saft
- juice
- søtsaker
- lyst brød og annet bakverk laget på finmalt mel
- hvit ris
- pasta

GUNSTIG MED MIDDELHAVSKOST

Forskning viser at en såkalt «middelhavskost» kan redusere triglyseridene. Opprinnelig består dette kostholdet av rikelige mengder grønnsaker, belgfrukter, nøtter og frø, fullkorn og olivenolje, mye fisk og sjømat, moderat inntak av melkeprodukter (særlig ost og yoghurt), fjærkre og egg, og lite kjøtt og kjøttvarer, samt et moderat forbruk av rødvin. Ved høyere alkoholinntak øker derimot triglyseridnivået.

Fisk, særlig fet fisk, inneholder mye av de gunstige omega-3-fettsyrene som har vist seg å redusere triglyseridene og risikoen for hjerte- og karsykdommer. Spis gjerne fet fisk flere ganger i uken, og ta gjerne en skje tran hver dag. En skje tran dekker dagsbehovet ditt for omega-3.

Slik kan du spise mer middelhavskost

Et tradisjonelt middelhavskosthold er enkelt, trygt og sunt. Du trenger ikke gjøre ekstreme endringer i kostholdet ditt, og du kan være sikker på at du får i deg viktige matvaregrupper og næringsstoffer.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo | post@lhl.no | www.lhl.no

Kilde: Bramat.no. Utgitt av LHL med tillatelse fra Bramat.no | Grafisk utforming: REDINK | Versjon 1

Bli medlem i LHL: Send SMS «medlem» til 2007.

Her er noen enkle tips til hvordan du kan få et middelhavskosthold

- Øk inntaket av frukt og bær, nøtter og frø, grønnsaker og grønne urter, belgfrukter og poteter.
- Spis ekstra grovt brød, gjerne rug, og andre fullkornsprodukter.
- Bruk rikelig med olivenolje fremfor andre planteoljer, margarin og smør.
- Øk inntaket av fisk og spis heller fisk og fjærkre fremfor kjøtt.
- Reduser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidede kjøttvarer.
- Spis yoghurt og ost.
- Moderate mengder rødvin, 1 glass for kvinner og 1-2 for menn. Unngå helgefylla og drikk vinen til maten.
- Opptil fire egg i uken.
- Bruk rene, ferske råvarer

BEVEG DEG MER

I tillegg til å spise riktig, har du mye å hente ved å være fysisk aktiv. Musklene forbruker triglyserider når de er i aktivitet, og dermed synker triglyseridnivåene i blodet etter en treningsøkt.

Fysisk aktivitet vil også gjøre at du forbruker mer energi (kalorier), noe som gjør det lettere å gå ned i vekt hvis det er målet. Dette vil også være med på å redusere triglyseridene.

Les mer i disse faktaarkene:

- Kosthold ved insulinresistens
- Kosthold ved diabetes type 2