



FORHØYET KOLESTEROL

HVA ER KOLESTEROL?

Kolesterol er et fettstoff som avleires i kroppens blodkar. Oftest dannes slike avleiringer langsomt. Det kan med tiden innsnevre karene, eventuelt tette dem helt. Man snakker også ofte om åreforkalkning, fordi det med tiden ofte vil komme noe kalk i kolesterolavleiringene. Avleiringene øker også risikoen for at det mer akutt dannes blodpropper i karet.

En viss mengde kolesterol i blodet er nødvendig for en lang rekke viktige funksjoner i kroppen. Kolesterol transporteres i ulike partikler i blodet, disse partiklene har ulik sammensetning og har forskjellig virkning.

- LDL-kolesterol er det «dårlige» kolesterolet som øker risikoen for avleiringer i blodårene.
- HDL-kolesterol er det «gode» kolesterolet som beskytter mot slike avleiringer.

Den samlede mengden kolesterol i blodet måles som totalkolesterol, og et høyt nivå er en pekepinn på en økt risiko for avleiringer. En måling av hvor mye av totalkolesterolet som består av LDL- og HDL-kolesterol sier mer om risikoen.

SLIK KAN DU SENKE KOLESTEROLNIVÅET

Kolesterolavleiringer kan oppstå mange steder, oftest i de blodårene som fører blodet til hjertemuskulaturen, hjernen eller beina. Risikoen for avleiringer og innsnevring avhenger blant annet av hvor mye kolesterol du har i blodet. Blodtrykk, røyking, kosthold, mosjonsvaner og arvelige forhold spiller også en stor rolle.

Ved å spise sunt og ha gode mosjonsvaner kan du senke ditt kolesterolnivå, og tendensen til avleiring av fett i blodkarene reduseres. Du kommer langt med en sunn livsstil. Men for en god del personer er risikoen for karsykdom så stor at man også tilrå behandling med kolesterolsenkende medikamenter.

Røyking øker risiko for blodpropp. Å slutte å røyke har ingen direkte betydning for kolesterolnivået, men røyking øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Røyking er derfor særlig helsefarlig om du har høyt kolesterolnivå.

FETT ER IKKE BARE FETT

Kolesterol dannes hovedsakelig i leveren. Det er ikke likegyldig hva slags fett vi spiser. Det mettede fett i maten øker innholdet av det dårlige kolesterolet i blodet, mens det umettede fett senker det. Mettet fett finner vi spesielt i animalske matvarer, mens vegetabiliske matvarer inneholder mye umettet fett. Unntaket er palmeolje og kokosfett.

Den fete huskeregel

- Det sunne, umettede fett flyter i kjøleskapet.
- Det usunne, mettede fett blir hardt i kjøleskapet.

MÅL DITT KOLESTEROL

Vil du kjenne ditt kolesterolnivå, kan du få det målt hos din lege gjennom en blodprøve. Enkelte apotek måler også kolesterolnivået.

Norske helseundersøkelser viser at om lag 8 av 10 menn og 6 av 10 middelaldrende kvinner har totalkolesterol over anbefalt nivå, dvs. over 5 mmol/l for vanlige friske mennesker uten spesielle risikofaktorer.

Det er utarbeidet nasjonale norske retningslinjer for forebygging av hjerte- og karsykdommer (1999). Her er det laget risikotabeller som gir støtte for råd med hensyn til behandling av høyt kolesterol. Rådene vil bl.a. avhenge av alder, kjønn og øvrige risikofaktorer.

Har du fått konstatert hjerte-/karsykdom, bør totalkolesterolet være under 4-4,5 og det dårlige kolesterolet, LDL-kolesterol, ligge under 2,5-1,8. Personer med diabetes bør også ha lave verdier, fordi kolesterol avleires lettere i deres blodårer.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo | post@lhl.no | www.lhl.no | Kilde: Hjerte-foreningen i Danmark | Utgitt på norsk av LHL med tillatelse fra Hjerterforeningen. Kvalitetssikret og bearbejdet for norske forhold av Olaf Rødevand, kardiolog og overlege ved Feiringklinikken | Versjon 1

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

STYR DITT KOLESTEROL

Fysisk aktivitet

For å forebygge hjerte- og karsykdom blant ellers friske personer, anbefaler man i Norge å være fysisk aktiv minst 30 minutter minst 5 dager i uken. De 30 minuttene kan evt. deles opp i kortere perioder, f.eks. med 10 minutters varighet. Et alternativ er fysisk aktivitet med høy intensitet i minimum 20 minutter tre dager i uken.

Fysisk aktivitet forbedrer sammensetningen av kolesterol i blodet og aktiverer dannelsen av det gode kolesterolet, som er med på å fjerne det dårlige kolesterolet fra blodkarene. Fysisk aktivitet utløser også andre endringer i kroppen som forebygger hjerte- og karsykdom.

Daglig mosjon bidrar både til å forebygge og redusere forhøyet kolesterolnivå. Kolesterolprøven vil ofte variere en del fra gang til gang, selv om man ikke har endret livsstil. Selv om det ikke alltid er så lett å avlese gode livsstilendringer på en enkelt kolesterolprøve, er det viktig at livsstilsendringen opprettholdes. Et sunt levesett reduserer sjansen for kolesterolavleiringer og blodpropper på mange andre måter enn det som avleses på slike blodprøver.

Har du har fått konstatert høyt kolesterolnivå, er det viktig å være fysisk aktiv. Det anbefales å være i fysisk aktivitet som tilsvarer 30 minutter rask gange hver dag.

Fett

- Velg det flytende og det myke fettet og spar på det harde.
- Velg ost og melkeprodukter med lavt fettinnhold.
- Velg magert kjøtt og pålegg.
- Unngå smør under pålegget. Hvis du må ha en erstatning, velg myk margarin med lavt innhold av mettet fett.

Fisk

- Spis minst 300 gram fisk og fiskepålegg i uka, gjerne fet fisk.
- Spis for eksempel grovt brød med fisk til frokost hver dag, eller spis et varmt måltid med fisk to til tre ganger i uka.
- Spiser du fisk i stedet for kjøtt, får du mer av det sunne, umettede fettet og mindre av det usunne, mettede fettet.

Frukt og grønt

- Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag (minst 750 gram). Frosne frukt- og grønnsaksprodukter teller også med. Poteter kan gjerne inngå i kosten, men teller ikke med her.
- La frukt og grønt utgjøre 1/3 av hvert hovedmåltid, og spis frukt og grønt som mellommåltid. Husk de grove grønnsakene, som for eksempel kål og rotfrukter.
- Frukt og grønt inneholder antioksidanter og kostfibre som kan minske det dårlige kolesterolets skadelige virkninger på blodkarene.

Fullkorn og kostfibre

- Spis fullkornbrød og fullkornprodukter hver dag.
- Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og lavt innhold av mettet fett, sukker og salt.
- Et inntak som tilsvarer 70-90 gram fullkorn hver dag er ønskelig. Dette tilsvarer tre skiver brød bakt med sammalt mel daglig (er halvparten av melet siktet, gir 6 skiver tilsvarende fiberinnhold). Havregryn og noen usøtete kornblandinger er 100 % fullkorn.