



EF 
KÓLESTERÓLIÐ
MÆLIST
OF HÁTT

ÁBENDINGAR UM MATARÆÐI



INNGANGUR

Rit þetta er ætlað til fróðleiks öllum þeim sem vilja stuðla að eigin heilbrigði og lækka kólesteról í blóði með breyttu mataræði. Lífshættir hafa áhrif á framgang margra sjúkdóma, ekki síst hjartasjúkdóma. Reykingar, rangt mataræði, hreyfingarleysi og offita eru þar efst á blaði. Hér er fyrst og fremst fjallað um þátt mataræðis og áhrif þess á kólesteról blóðs. Rannsóknir hafa sýnt það og sannað að mataræðið, og þá fyrst og fremst harða fitan (mettaðar- og transfitusýrur) í fæðunni, hefur afgerandi áhrif á kólesteról og þar með líkur á hjartasjúkdómum. Dagleg fæða tengist þó forvörnum hjartasjúkdóma á fleiri vegu, m.a. má nefna að minni saltneysla getur átt þátt í að lækka of háan blóðþrýsting, rífleg fiskneysla getur minnkað líkur á blóðtappa og síðast en ekki síst getur megrun þeirra, sem eru of þungir, stuðlað bæði að lækkun háþrýstings og lækkun kólesteróls í blóði.

Það er von Lýðheilsustöðvar að þessi bæklingur veiti svör við algengum spurningum þeirra, sem greinast með hækkað kólesteról og auðveldi þeim að velja sér hollan og góðan mat.



HVAÐ ER KÓLESTERÓL?

Kólesteról er fituefni sem hver einasta fruma líkamans þarf á að halda. Ekki er þó nauðsynlegt að fá kólesteról í fæðunni, a.m.k. ekki eftir fyrsta aldursárið, því að líkaminn getur sjálfur myndað allt það kólesteról sem hann þarf á að halda.

Allir menn eru með kólesteról í blóðinu en magnið er mjög einstaklingsbundið. Kólesteról blóðs er ævinlega bundið sérstökum flutningsefnum sem nefnast fituprótein en helstu flokkar þeirra eru HDL eða eðlisþungt fituprótein og LDL eða eðlislétt fituprótein.

Heilbrigðir, vel nærðir einstaklingar geta verið með kólesteról í blóði allt frá 3 millimólum í lítra í yfir 10 millimól. Því herra sem kólesterólið er því meiri líkur eru á æðakölkun - en þá skiptir líka máli hvort um er að ræða hækkun sem er bundin HDL eða LDL. LDL-kólesteról hefur tilhneigingu til að setjast í æðaveggi og valda æðakölkun en HDL hefur ekki slík áhrif; meira að segja er talið æskilegt að HDL-kólesteról sé sem hæst þar sem margt bendir til þess að HDL-sameindin gegni mikilvægu hlutverki við að flytja kólesteról úr æðaveggjum til lifrarinnar. Stundum er jafnvel talað um „góða kólesterólið“ og er þá átt við HDL-kólesteról en LDL er á sama hátt nefnt „vonda kólesteólið“.



HVENÆR TELST KÓLESTERÓLIÐ OF HÁTT?

Rétt er að slá nokkra varnagla við þeim viðmiðunarmörkum sem hér fylgja þar sem ýmis persónueinkenni geta haft áhrif á vægi kólesteróls fyrir hjartasjúkdóma. Sérstaklega ber að hafa í huga að kólesterólgildi í blóði fá aðra og alvarlegri þýðingu ef aðrir áhættuþættir eru til staðar svo sem hár blóðþrýstingur, sykursýki eða reykingar, svo ekki sé talað um bein einkenni kransæða-þrengsla eða æðakölkunar.

Kólesteról í blóði

(millimól í lítra)

Mjög hátt:	meira en 8
Hátt:	á bilinu 6-8
Viðunandi fyrir flesta:	minna en 6
Æskilegt:	minna en 5
Æskilegt HDL-kólesteról:	meira en 1,1

Einkum er æskilegt að kólesterólgildi sjúklinga sem þegar hafa fengið kransæðastíflu sé minna en 5 mmól/l til að hindra framþróun sjúkdómsins.



HVERS VEGNA VERÐUR KÓLESTERÓLIÐ OF HÁTT?

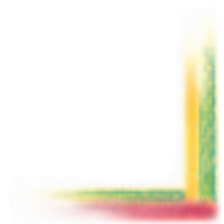
Maturinn sem við borðum, magn hans og samsetning, hefur áhrif á hversu mikið kólesteról er í blóðinu. En málið er flóknara en svo að fæðan ein komi hér við sögu því að erfðaeiginleikar skipta líka miklu máli og eins hafa ýmsir sjúkdómar áhrif á kólesteról blóðs. Einnig hafa ýmsir þættir áhrif á hlutfallið milli LDL- og HDL- kólesteróls – og þar með á líkur á æðakölkun – án þess að breyta heildarmagni kólesteróls. Tóbaksnotkun lækkar þannig „góða“ HDL - kólesterólið en íþróttaþjálfun hefur gagnstæð áhrif og hækkar hlutfall „góða“ kólesterólsins.

Ef kólesterólið mælist of hátt er því ýmislegt til ráða. Áhrifa-rikasta leiðin til að lækka kólesteról án lyfja er hins vegar að breyta mataræðinu. Sé hækkunin mikil eða ef um sérstaka arfbundna hækkun kólesteróls er að ræða getur verið ástæða til lyfjagjafar.

5

ÁBENDING TIL REYKINGAFÓLKKS

Þrátt fyrir að fæðan hafi mikil áhrif á kólesteról má ekki missa sjónar á mikilvægum þætti þessa máls en það eru tóbaksreykingar. Allir vita að tóbaksnotkun eykur líkur á hjartasjúkdómum. Hitt vita færri að þeir sem bæði reykja og eru með hátt kólesteról margfalda áhættuna. Þessi hópur gerir sjálfum sér varla betri greiða en að segja skilið við tóbakið. Að því loknu má einbeita sér að því að bæta mataræðið.



Mataræði og kólesteról



MINNI HÖRÐ FITA - ÞAÐ ER OKKAR HJARTANS MÁL

Hófsemi í neyslu harðrar fitu er rauði þráðurinn í öllum ráðleggingum um mataræði til að lækka kólesteról í blóði, þótt önnur atriði komi hér einnig við sögu, ekki síst líkamsþyngd. Margar algengar fæðutegundir innihalda mikið af harðri fitu t.d. smjör, hart smjörlíki, feitt kjöt og feitar mjólkurvörur. Sömu leiðis geta kökur, kex, sælgæti, sósur og ýmsar tilbúnar vörur innihaldið harða fitu í miklu magni ef hert eða hörð fita er notuð í framleiðslu. Eina leiðin til að komast að því er að skoða umbúðamerkingar.

Fæði sem stuðlar að lækkun á kólesteróli er ríkt af grænmeti, ávöxtum, grófu brauði og öðrum grófum kornmat. Betra er að velja olíu eða aðra mjúka fitu við matargerð og með mat í stað harðrar fitu, velja magrar mjólkurvörur í stað feitra vara og hafa fisk sem oftast á borðum. Á næstu síðum er fjallað um tengsl mataræðis og kólesteróls og settar fram nánari ábendingar um fæðuval. Að lokum fylgir lítið eyðublað þar sem hver og einn getur metið eigin fæðuvenjur og fundið leiðir til úrbóta.

Smyrjum brauðið lítið eða ekkert og veljum magrar mjólkurvörur.



MJÚK FITA Í STAÐINN FYRIR HARÐA

Fitu má skipta í tvo meginflokk: mjúka fitu og harða. Mjúk fita er yfirleitt fljótandi við stofuhita en hörð fita er í föstu formi við stofuhita. Hörð fita hefur ýmist að geyma mikið af mettuðum fitusýrum eða mikið af trans-fitusýrum en báðar tegundirnar hækka kólesterólið. Mjúk fita er hins vegar gerð úr ómettuðum fitusýrum sem hafa ekki slík áhrif. **Þess vegna er ástæða til að velja fremur mjúka fitu í staðinn fyrir harða, ekki síst við matargerð og sem viðbit.**

Þessar fæðutegundir eru með mjúka fitu: Matarolíur, t.d. ólífuolía, sólblómaolía, maísolía, sojaolía, rapsolía og jarðhnetuolía, einnig lýsi og feitur fiskur. Fitan í hnetum, möndlum og fræjum er einnig mjúk og sömu sögu er að segja af lárperu (avókadó). Sumar tegundir af smjörlíki eru auk þess gerðar úr tiltölulega mjúkri fitu. Það er þó ekki nóg að smjörlíkið sé gert úr jurtafeiti, því að jurtafeiti getur verið hörð engu síður en fita úr dýraríkinu. Nægir þar að nefna kókósfeiti eða palmín sem er mjög hörð fita. Eins er jurta- eða fiskfita oft hert, þ.e.a.s. fljótandi olíum er breytt í harða feiti til smjörlíkisgerðar og matvælaframleiðslu. Jurtaís er t.d. gerður úr hertri fitu og svipaða sögu er að segja af flestum tegundum steikingar- og bökunarsmjörlíkis.

Notum matarolíur við matargerð í staðinn fyrir hart smjörlíki eða smjör.



Hér á eftir er algengum fitutegundum raðað eftir því hversu mikla harða fitu þær hafa að geyma, efst á listanum eru tegundirnar með mest af harðri fitu, en neðstar eru þær sem hafa minnst af harðri fitu.

Fitutegund	Hörð fita g/100g	Heildarfitu g/100g
Palmín, Kókosfeiti	meira en 80	100
Smjör	30 - 50	83
Hart steikingar- og bökunarsmjörlíki		80
Smjörvi		80
Sólblóma 65%	20 - 30	65
Létt og laggott		40
Létta	10 - 20	40
Klípa		27
Bertolli (Olivio)		59
Smyrja		40
Matarolíur, Ólífuoía	minna en 15	100
Fljótandi smjörlíki		83

Veljum fremur þær tegundir sem eru neðarlega á listanum því þær hafa minnst af harðri fitu.

KÓLESTERÓL Í FÆÐU

Sjálfst efnið sem hér er til umræðu, kólesteról, er að finna í öllum dýrafrumum og það er því til staðar í flestum fæðutegundum úr dýraríkinu, jafnvel fitulitlum vörum eins og mögru kjöti. Hins vegar er lítið sem ekkert kólesteról í fæðu úr jurtaríkinu. Þótt undarlegt megi virðast hefur magn kólesteróls í fæðu ekki úrslitaáhrif á kólesteról í blóði, það er harða fitan sem skiptir mestu máli.

Verði fæðan mjög kólesterólrík hækkar þó kólesteról blóðs. **Pví er rétt að takmarka neyslu þeirra fæðutegunda sem hafa mest kólesteról, en það eru fyrst og fremst eggjarauda, lifur, hjörtu og nýru.** Rækjur og annar skelfiskur hafa einnig töluvert meira kólesteról en annar fiskur. Flestar þessar fæðutegundir, að eggjum og ef til vill rækjum undanskildum, eru hins vegar það sjaldan á borðum eða þeirra er yfirleitt neytt í það litlu magni (rækjur) að þær skipta tiltölulega litlu máli í heildarneyslu kólesteróls.

Það er hin daglega fæða sem hefur mest áhrif og þar sem nær allur matur úr dýraríkinu hefur að geyma kólesteról er mikilvægara að temja sér mataræði, þar sem kjötskammtinum er stillt í hóf en því meira skammtað af grænmeti, fremur en að forðast rækjubita eða eggjasneið eins og heitan eldinn.

Athugið: *Kólesterólsnaud fæða getur svo sannarlega hækkað kólesteról blóðs ef hún hefur að geyma harða fitu.*

Skömmtum ríflega á diskinn af grænmeti en minna af kjöti, osti, feitmeti og sósu sem inniheldur harða fitu. Þannig veitir máltíðin minna af harðri fitu og kólesteróli.

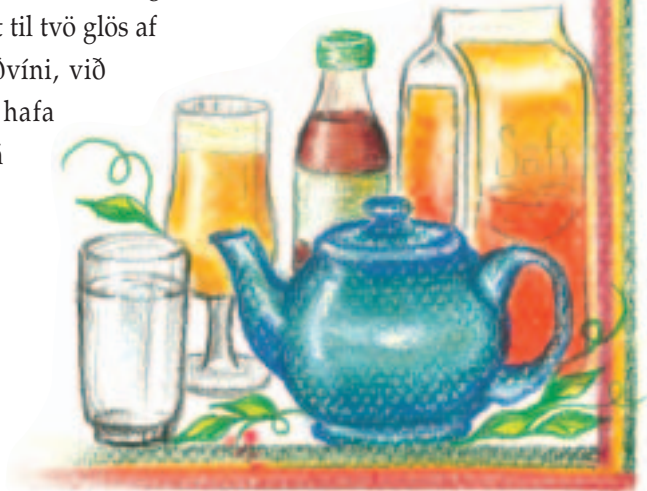


DRYKKIR

Þegar hefur verið vikið að áhrifum nýmjólkur á kólesteról. Mjólk er það feit að jafnvel léttmjólk gefur of mikið af harðri fitu sé hún notuð daglega til drykkjar. Til að fullnægja kalkþörfinni er æskilegt að drekka undanrennu eða fjörmjólk dag hvern og nota fituskerta mjólk út á morgunkorn og grauta.

Flestir aðrir algengir drykkir hafa lítið að segja í þessu sambandi. Þó er rétt að benda á að mikil kaffidrykkja getur hækkað kólesterólið og því er æskilegt að stilla kaffidrykkju í hóf. Það er þó varla ástæða til að hætta að drekka kaffi, einn til tveir bollar á dag eru líklega góð viðmiðun. Te hækkar hins vegar ekki kólesterólið og þá er sama hvort um er að ræða venjulegt te eða jurtate. Sömu sögu er að segja um ávaxtasafa, gosdrykki, maltöl eða pilsner. Þessir síðastnefndu drykkir eiga það þó sameiginlegt að veita orku sem getur sett strik í reikninginn hjá þeim sem vilja grennast.

Óhófleg áfengisnotkun hefur slæm áhrif á hjarta og hækkar blóðþrýsting auk þess sem áfengir drykkir geta verið mjög fitandi sé þeirra neytt að staðaldri. Öðru máli gegnir ef áfengi er notað í hófi og svo mikið er víst að eitt til tvö glös af borðvíni, t.d. rauðvíni, við ákveðin tækifæri hafa ekki slæm áhrif á kólesterólið.



HVAÐ SKIPTIR MESTU MÁLI

Við getum minnkað harða fitu og lækkað kólesteról með ýmsum ráðum. Þessi atriði skipta þar meginmáli:

Hvernig er brauðið smurt?



Smyrjum þunnu lagi á brauðið! Æskilegt er að nota viðbit sem inniheldur lítið af harðri fitu, t.d. tegundir merktar með dökk-gulum lit í töflu á bls. 8. Athugið að smjörvi er alveg jafn fituríkur og smjör en fitan er heldur mýkri í smjörva. Létt og laggott er dæmi um fituminna viðbit en þar er fitan álíka hörð og í smjörva. Einnig getur verið gott að nota sinnep, tómatsmök eða þunnt lag af majonesi eða pestói á brauðið.

Hversu feit er mjólkinn og mjólkurvörurnar?



Veljum undanrennu eða fjörmjólk til drykkjar. Borðum sýrða léttmjólk, skyr eða léttjóгурt í staðinn fyrir feitar vörur. Notum fituskerta mjólk sem útalát á grauta, skyr og morgunkorn. Veljum fituminni osta, t.d. 17% feitan í staðinn fyrir 26% eða þaðan af feitari. Margir smurostar eru einnig fitulitlir.

Hvernig er sósan?



Lögum léttar sósur eða sósur úr mjúkri fitu eins og olíu. Venjulegar jafnaðar sósur þurfa ekki að vera feitar svo framarlega sem þær eru ekki bakaðar upp með smjöri eða smjörlíki eða gerðar úr rjóma. Jafning má gera úr léttmjólk, hveiti og svolítilli olíu og hægt er að útbúa sósur fyrir fisk eða pasta úr smurostum og léttmjólk. Í kaldar sósur má nota súrmjólk, jóгурt eða 10% sýrðan rjóma og gott er að nota matarolíu og edik eða sítrónusafa með kryddi á grænmetisalöt. Sósur úr grænmeti, t.d. niðursoðnum tómötum eða lauk, eru mjög fitulitlar og sama er að segja um sinnep, tómatsósu og ýmsar kryddsósur.

Hvað er í matinn?



Borðum fisk, jafnvel feitan fisk, a.m.k. tvisvar í viku, einnig fitulítið kjöt eða kjötvörur og grænmetisrétti. Skerum sýnilega fitu af kjöti. Borðum síður eggja-, rjóma- og rækjurétti eða djúpsteiktan mat eins og franskar kartöflur. Til steikinga er betra að nota matarolíu í staðinn fyrir hart smjörlíki, smjör eða palmín.

Er rétt skammtað á diskinn?



Skömmtum ríflega á diskinn af grænmeti en hlutfallslega minna af kjöti og feitmeti. Með þessu móti verður máltíðin fituminni. Borðum samtals a.m.k. 500 g af ávöxtum og grænmeti á dag.

Hvað er með kaffinu?



Kaffibrauð er mjög misfeitt. Vínarbrauð og annað smjördeigsbrauð er mjög fituríkt og svipaða sögu er að segja um kremkex og margt súkkulaðikex. Snúðar, skonsur, vöflur og sumt kex eru dæmi um fituminni vörur. Sykur er fitusnauð vara sem hækkar ekki kólesteról og því er t.d. í lagi að hafa sultu eða hunang með kexi eða brauði. Marengs er líka fitusnautt. Marsípan, hnetur og möndlur hafa að geyma mjúka fitu og hækka því ekki kólesterólið og hægt er að nota matarolíu við bakstur á ýmsum tegundum af sætabrauði. Athugið að smjörkrem er jafnvel feitara en rjómi.

Hvað er á milli mála?



Millibitar þurfa ekki að vera feitir. Best er að fá sér ávexti, hrátt grænmeti, brúður eða brauð með mögru áleggi. Súkkulaði, súkkulaðikex, kremkex og ís eru feitar vörur sem hækka kólesterólið. Af sætindum er heppilegast að velja hlaup, brjóstsykur eða pastillur, rúsínur og aðra þurrkaða ávexti og ósaltar hnetur. Einnig er á markaðnum fitulítill eða fitulaus ís. Jurtaís er hins vegar ekki fituminni en annar ís.

LITIÐ Í EIGIN BARM

Hvernig er mataræðið?

Merktu við það svar sem helst á við. Hvert svar gefur ákveðinn fjölda stiga. Skráðu stigin í auðu reitina til hægri. Því færri stig því betra með tilliti til að lækka kólesteról í blóði.

STIG

Hvernig smyrðu oftast brauðið?

- a) Smyr ekkert
- b) Smyr mjög þunnu lagi (skrapa smjörið)
- c) Nota u.þ.b. eina teskeið á sneið (hálfan 10 g pakka)
- d) Nota u.þ.b. tvær teskeiðar á sneið (um 10 g pakka)

0	
5	
10	
20	

Með hverju smyrðu oftast brauðið?

- a) Smyr ekkert
- b) Léttu, Smyrju, Bertolli (Olivio), Klípu
- c) Létt og laggott
- d) Smjöri eða smjörva

0	
3	
5	
15	

Hvaða álegg notar þú oftast?

- a) Magran ost (17% eða 11%), grænmeti, magurt kjötálegg
- b) Síld, sardínur, annað fiskálegg
- c) Fullfeitan ost (26% eða meira), kjötpylsur, kæfu
- d) Majones- eða rjómasalöt, egg og rækjur

3	
3	
10	
15	

Hvers konar mjólk notar þú oftast?

- a) Nota litla sem enga mjólk
- b) Undanrennu eða fjörmjólk
- c) Léttmjólk
- d) Nýmjólk

0	
0	
5	
15	

Hvaða sýrðar mjólkurvörur borðar þú?

a) Ég borða þær sjaldan eða aldrei	0	
b) Sýrða léttmjólk, skyr eða léttjógúrt	3	
c) Súrmjólk, AB-mjólk, jógúrt með ávöxtum	9	
d) Engjaþykkni, þykkmjólk	12	

Borðar þú feitt kjöt eða feitar kjötvörur, t.d. bjúgu?

a) Nánast aldrei	0	
b) Sjaldan, sker oftast sýnilega fitu af kjöti	3	
c) Stundum, (tvisvar í mánuði til einu sinni í viku)	6	
d) Oft í viku	15	

Hvernig skammtar þú kjötmáltíð á diskinn?

a) Grænmeti og kartöflur, hrísgrjón eða pasta þekja um þrjá fjórðu hluta disksins	0	
b) Grænmeti, kartöflur o.s.frv. eru um tveir þriðju hlutar disksins	3	
c) Grænmeti, kartöflur o.s.frv. eru um helmingur disksins	6	
d) Kjötið er meira en helmingur máltíðarinnar	15	

Hvaða sósur notar þú á heita rétti, salöt og pasta?

a) Nota sjaldan eða aldrei sósur	0	
b) Vel oftast fitulitlar sósur	2	
c) Borða feitar sósur eða feiti einu sinni til þrisvar í viku	5	
d) Borða feitar sósur eða feiti fjórum sinnum í viku eða oftar	10	

Borðar þú djúpteiktan mat t.d. franskar kartöflur?

a) Nánast aldrei	0	
b) Stundum (tvisvar í mánuði til einu sinni í viku)	2	
c) Tvisvar til þrisvar í viku	5	
d) Oftar en þrisvar í viku	10	

Borðar þú fisk eða fiskrétti?

a) Sjaldan eða aldrei (einu sinni í mánuði eða sjaldnar)	2	
b) Stundum (tvisvar í mánuði til einu sinni í viku)	2	
c) Tvisvar til þrisvar í viku	1	
d) Oftar en þrisvar í viku	0	

Borðar þú vinarbrauð, feitt sætabrauð?

a) Sjaldan eða aldrei (einu sinni í mánuði eða sjaldnar)	0	
b) Stundum (tvisvar í mánuði til einu sinni í viku)	3	
c) Tvisvar til fjórum sinnum í viku	10	
d) Nánast daglega	20	

Borðar þú súkkulaði, súkkulaðikex eða ís?

a) Sjaldan eða aldrei (einu sinni í mánuði eða sjaldnar)	0	
b) Stundum (tvisvar í mánuði til einu sinni í viku)	2	
c) Tvisvar til fjórum sinnum í viku	8	
d) Nánast daglega	16	

15

Borðar þú ávexti eða grænmeti?

a) Einu sinni í viku eða sjaldnar	5	
b) Tvisvar til sex sinnum í viku	3	
c) U.þ.b. einu sinni á dag	2	
d) Oft á dag	0	

Hversu mörg stig hefur þú fengið?

Samtals stig bls. 13, 14 og 15 =

Hvað þýða stigin?

- 0-25 Fæði þitt er í samræmi við ráðleggingar.
- 26-35 Fæði þitt er heldur feitt. Með smávægilegum breytingum getur þú komið mataræðinu í betra horf.
- 36- Fæði þitt er of feitt. Þú getur væntanlega bætt heilsu þína og lækkað kólesterólíð verulega með því að breyta matarvenjum.

Athugið:

Hægt er að fá upplýsingar um fitu og kólesteról í fæðu á www.matarvefurinn.is
eða á heimasíðu Lýðheilsustöðvar: www.lydheilsustod.is

Útgefandi: Lýðheilsustöð 2004, 3. útgáfa – www.lydheilsustod.is

Hönnun, umbrot og myndskreytingar: Sigríður G. Sverrisdóttir.

Prentun: Svansprent.

