

Blodfetter och mat

Spelar det någon roll?

Förhöjda blodfetter ökar risken att utveckla hjärt-kärlsjukdomar. Blodfetterna påverkas utav genetik, övervikt, motionsvanor, alkoholintag och matvanor. Med kosten kan man sänka det "onda kolesterolet" LDL, höja det "goda kolesterolet" HDL och sänka triglyceriderna, det skyddar hjärtat och kärlen. Storleken på effekten av att byta matvanor är individuell och beror på hur matvanorna såg ut innan du gjorde förändringen och hur stor förändring du gör.

Vad skall man tänka på?

Enkelomättade och fleromättade (omättade) fetter från växtriket, fisk och skaldjur höjer HDL, vissa av dessa livsmedel innehåller också omega-3 vilket sänker triglycerider och LDL samt höjer HDL. Nötter och baljväxter (bönor/ärtor/linser) utmärker sig för att sänka LDL extra mycket. Fibrer från grönsaker, baljväxter och fullkorn binder till LDL i tarmen och sänker på så vis LDL i blodet.

Kött och charkprodukter innehåller mättade fetter som höjer LDL samtidigt som de ofta innehåller mycket salt vilket hos många individer höjer blodtrycket. Mängden kolesterol i maten spelar mindre roll än vilken sorts fett du äter i helhet. Kroppen producerar kolesterol själv utifrån det fett som finns i kroppen, kolesterol från ex. ägg och skaldjur är därför sällan en viktig faktor utan det är viktigare att oftast välja livsmedel med hälsosamma fetter och mycket fibrer.

Kolhydrater påverkar inte blodfetterna men snabba, raffinerade kolhydrater som juicer och sötade produkter höjer triglyceriderna. Alkohol höjer också triglyceriderna och bör därför konsumeras sparsamt.

Vad skall jag äta?

Byt mättat fett mot omättat fett genom att:

- Äta fisk, skaldjur och vegetariskt oftare än rött kött
- Välj fisk- eller grönsaksbaserade pålägg som sill, avokado, majonnäs, jordnötssmör, makrill eller hummus.
- Steka med raps- eller olivolja istället för smör.
- Byta mejeribaserade såser till grönsaksbaserade såser ex. ajuvar relish, pesto, tomatsås, salsa eller havregräddsås.

Öka omättade fetter genom att:

- Ha nötter och frön som topping på filen, gröten, salladen eller soppan.

Öka mängden kolesterolsänkade fibrer genom att:

- Strö havrekli i gröten, filen eller i pannkakssmeten.
- Välja grova grönsaker som broccoli, vitkål, morötter och ärter till maten utöver sallad.
- Välja fullkornsprodukter framför raffinerade produkter.
- Ha kikärtor, linser eller bönor i soppor, grytor, salladen eller mixat i potatismoset.
- Byta ris till rotfrukter eller fullkornsspannmål som mathavre.

Minska mättat fett genom att:

- Välja magra mejeriprodukter eller testa en vegetabilisk sort ex. havregrädde.
- Byta köttfärs till kyckling- eller vegetarisk färs.
- Dryga ut kött-/korvgrytan med rotfrukter eller bönor.

Minska på alkohol och tillsatt socker och raffinerade kolhydrater genom att undvika söt dryck som saft/juice, äta fullkornsprodukter och välja vardagsprodukter utan tillsatt socker.