



Kosthold ved høye triglyserider

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

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

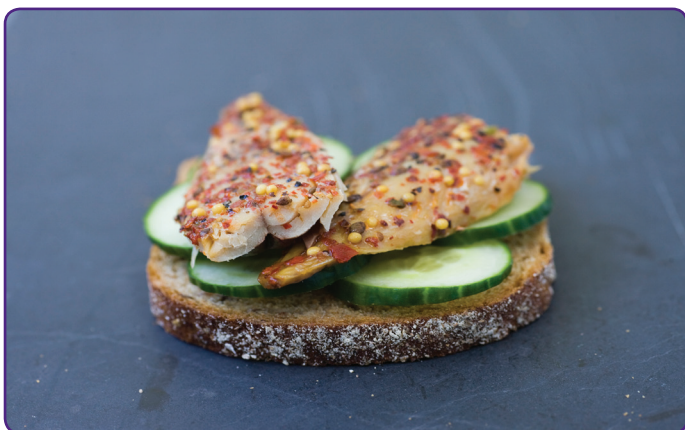
Det er flere årsaker til at nivået av triglyserider blir for høyt. En av dem er arv, en annen er overvekt. Det er særlig fett rundt magen som har en sammenheng med triglyseridnivået i blodet.

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 5-10 % av kroppsvekten vil gi en reduksjon av triglyseridene på 20 %, 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 forbruker. Dette kan du lese mer om i faktaark om kosthold ved overvekt.



Skive med røkt makrell og agurk passer fint til frokost. Foto: Brodogkorn.no/Nardin Marinuzzi.

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.

Begrens inntaket av raske karbohydrater:

- Brus med sukker
- Saft og juice
- Søtsaker og godteri
- Fint brød og annet bakeverk laget på siktet mel
- Hvit ris
- Hvit pasta

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 triglyseridnivåene.

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-fettsyrer.

Spis mer ”middelhavsk”

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

Beveg deg mer

I tillegg til å spise riktig, har du mye å hente på å være fysisk aktiv.

Musklene forbruker triglyserider når de er i aktivitet, og dermed synker triglyseridnivåene i blodet etter en treningsøkt.

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 bearbejdede kjøttvarer
- Spis yoghurt og ost
- Moderate mengder rødvin, 1 glass for kvinner og 1-2 for menn og unngå helgefylla og drikk vinen til maten
- Opptil fire egg i uken
- Bruk rene, ferske råvarer

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.



Quinosalat med fetaost, bønner og koriander. Foto: Frukt.no/Synøve Dreyer