



Faktaark

SUNT KOSTHOLD OG HJERNESLAG

Visste du at hva du spiser kan virke inn på faren for å få et hjerneslag? Et sunt kosthold kan virke forebyggende mot hjerneslag mens mye fet og salt mat kan øke risikoen for hjerneslag. Dette faktaarket forteller deg hvorfor det er viktig med sunt kosthold og hvordan du kan få en sunn diett.

Du vet sikkert at et sunt kosthold kan redusere risikoen for å få et hjerteinfarkt, diabetes og kreft. Men kanskje du ikke har tenkt på at en sunn diett også reduserer risikoen for å få hjerneslag eller et TIA (drypp). Mange hjerneslag kan unngås med et sunt kosthold, og den beste dietten er:

- mye frukt og grønnsaker
- mye helkorn og fiber
- lite salt og mettett fett
- mye mat med kalium
- mye fet fisk

Dersom fastlegen din sier at du har høy risiko for hjerneslag eller du allerede har hatt et hjerneslag eller TIA, kan du ha fått medisiner for å redusere risikoen for hjerneslag. Selv om du bruker medisiner er et sunt kosthold viktig. Å endre spisevanene til mer sunn kost vil gi positive resultater over tid.

Sunn kost for å redusere risikoen for hjerneslag

- Frukt og grønnsaker bør være 1/3 av kosten og spis minst fem om dagen
- Stivelsesholdig mat basert på helkorn
- Spis fett i små mengder. Reduser bruken av helmelk, krem, fett kjøtt og kjøttdeig. Unngå gatekjøkkenmat.
- Begrens saltbruken til en teskje om dagen.
- Spis mer fet fisk, bønner og erter.

Hvorfor spise mer frukt og grønnsaker?

Spiser du mye frukt og grønnsaker kan du redusere risikoen for hjerneslag med opp til 30 %.

Hva er en porsjon frukt eller grønnsak?

- En porsjon veier 80 g
- For frukt, kan det være et eple, et par plommer, en håndfull bær, tre toppede spiseskjeer fruktsalat eller en toppet spiseskje tørket frukt.
- Et glass fruktjuice (150 ml) teller maksimalt som en porsjon da det inneholder lite fiber og kan øke blodsukker nivået.
- For grønnsaker er en porsjon tre toppede spiseskjeer.
- En dessertbolle med salat teller som en porsjon.

Hvordan hjelper frukt og grønnsaker?

- Vitaminer og mineraler
 - Ved å spise litt forskjellig frukt og grønnsaker hver dag, vil du få mange vitaminer og mineraler. Dette inkluderer antioksidanter og vitamin A, C og E samt betakaroten. Dette hjelper på å redusere skader i blodårene.
- Kalsiumrik mat
 - Kalsium reduserer risikoen for hjerneslag. Mens salt øker blodtrykket, reduserer kalsium dette. Ukontrollert høyt blodtrykk er en av de viktigste årsakene til hjerneslag. Å spise mer frukt og grønnsaker er den beste måte å få mer kalsium i dietten. Imidlertid må kalsiumtilskudd kun brukes i samråd med din fastlege.
- Fiber
 - Frukt og grønnsaker er en stor kilde til fiber. Fiber hjelper kroppen med å ha et godt fordøyelsessystem. Frukt og grønnsaker inneholder fiber kalt oppløselig fiber som kan senke kolesterolet. Høyt fiberinnhold i kosten kan også hjelpe til med å holde en god kroppsvekt.

Noen medisiner reagerer på det du spiser. Dersom du bruker kolesterol-medisiner, bør du ikke drikke grapefruktjuice. Dersom du bruker Marevan (Warfarin), bør du ikke drikke grapefruktjuice og tranebærjuice og unngå å spise mye brokkoli og andre grønne grønnsaker (med mye vit. K).

Hvorfor spise mer helkorn?

Stivelsesholdig mat som ris, frokostblandinger, poteter og brød bør være 1/3 av din diett. Imidlertid inneholder helkorn mer vitaminer og mineraler enn raffinerte produkter som hvit ris. Helkorn er viktig for forebygging av hjerneslag.

- Vitamin og mineraler
 - Helkorn inneholder mye B-vitaminer, B6, B12 og folater. Lavt nivå av B-vitamin gir høyt nivå av homocystein som kan øke risikoen for kardiovaskulære sykdommer og hjerneslag.
- Fiber
 - Helkorn inneholder masse fiber og er bedre enn raffinert korn og hvitt mel. Noen helkorn slik som havre inneholder oppløselige fiber som kan være med å redusere kolesterolet.

Tips for å spise mer helkorn og fullkorn

- Reduser bruk av hvitt brød, hvit ris og søte frokostblandinger. Spis mindre av bakervarer som kjeks og kaker.
- Gradvis øk bruken av helkornbrød, fullkorn frokostblandinger, fullkornpasta og brun ris.
- Havre kan redusere kolesterolet og redusere risikoen for hjerneslag.
- Hirse og melde er andre glutenfrie helkorn alternativer.

Drikk 6-8 glass med vann hver dag for å bedre fordøyelsen.

Hvilke proteiner hjelper?

Kroppen trenger proteiner hver dag fra kjøtt, fisk eller vegetaralternativer. Du bør spise fisk to ganger i uken. Prøv å spise bønner og erter i stedet for noe kjøtt da disse er rike på protein. De er også rike på vitaminer og mineraler.

Hvorfor spise mindre fet mat?

Dersom du er overvektig, kan dette øke sjansene for hjerneslag, høyt blodtrykk, diabetes og høyt kolesterol. Men selv om du er overvektig, kan endrede spisevaner redusere risikoen for hjerneslag.

- En sunnere kroppsvekt kan redusere risikoen for hjerneslag. Man mener at risikoen er høyere om kroppsfiguren har eplefasong (mye fett rundt midjen) enn om du har pærefasong (mye fett rundt hoftene).
- Fettet du spiser kan redusere risikoen. Det er dårlig fett som kan gi skade til blodårene og øke risikoen for hjerneslag, spesielt om du er overvektig. Med det er også godt fett som kan hjelpe til å redusere risikoen.

Hva er godt fett i mat?

- Umettet fett er bra for helsen. Dette finnes hovedsakelig i fisk og plantebasert mat slik som nøtter og frø eller i olje fra disse.
- Omega 3 er et fettstoff som finnes i frø, men den beste kilden er fet fisk slik som laks og makrell. Omega 3 er viktig for å redusere risikoen for hjerneslag da det hindrer blodpropp og senker kolesterolet og blodtrykket.

Hva er dårlig fett?

- Mettet fett
Dette finnes hovedsakelig i kjøtt og melkeprodukter. Palmeolje, kokosnøttolje og kokosnøtt krem og ghee (spesielt smør) inneholder mye mettet fett.
- Transfett
Dette er laget av oljer som er delvis omgjort til halvhardt fett. Dette finnes i margarin, kaker, kjeks og kaker.

Vi trenger alle noe mettet fett i kosten, men for mye mettet fett og transfett kan føre til avleiringer i blodårene og øke risikoen for hjerneslag. Det er kolesterolet i disse produktene som er farlig. For mye dårlig fett i kostholdet kan medføre fettavleiringer i årene slik at disse blir trangere. Med tiden kan dette gi blodpropper.

Hva er kolesterol?

Kolesterol er en type fett som produseres i leveren. Det hjelper kroppen med å fordøye maten, bygge hormoner og bygge cellevegger. Det føres i blodet sammen med en annen viktig type fett kalt triglyserider. Triglyserider produseres i leveren og gir energi til tarmene. Dersom kroppen ikke trenger å bruke dette fettstoffer, blir det lagret som fettvev.

Blodet ditt fører disse fettstoffene (lipider) rundt i kroppen i partikler kalt lipoproteiner. Det er mange typer lipoproteiner. Noen fører kolesterol rundt i kroppen, noen leverer triglyserider til fettcellene og noen flytter overskudd av kolesterol tilbake til leveren.

Leveren kan produsere alt kolesterolet kroppen trenger. Imidlertid inneholder mettet fett og transfett ekstra kolesterol og triglyserider. Dette kan gi for mye lipoproteiner i blodet som kan føre til dårlig kolesterol (LDL) som kan ødelegge arteriene.

Hva gir høyt kolesterol?

For mange vil høyt kolesterol komme av at man spiser for mye mat med mettet fett, drikker for mye alkohol, er overvektig og trimmer lite. Dårlig kolesterol øker litt med alderen. Arvelige faktorer kan også resultere i høyt kolesterol. Noen familier kan lide av hyperkolesterolemi.

Hvordan måles kolesterol?

Kolesterol nivået måles med en blodtest. Dersom fastlegen din skal lage en lipid profil hos deg, må du være fastende 12-14 timer før testen. En slik test ser på total nivået av kolesterol, lipoprotein og triglyserider.

Totalnivået på kolesterol bør være 5 mmol/l eller lavere og LDL kolesterolet bør være under 3 mmol/l

Du bør sjekke lipidprofilen ved de årlige legesjekkene. Det er viktig å sjekke dette dersom du er over 40 år, er overvektig og har en familiehistorie med høyt blodtrykk, diabetes, hjerneslag eller hjertesykdommer.

Tips for å redusere kolesterolnivået

- Reduser inntaket av mat med mettett fett
 - helmelk, krem, yoghurt og smør
- Reduser inntaket av fett kjøtt og kjøttprodukter
- Reduser inntaket av kaker og kjeks
- Reduser inntaket av mat som inneholder kokosnøttolje
- Spis mer mat med mye fiber
 - havre, bønner, erter, frukt, nøtter og grønnsaker
- Spis mer fet fisk
 - laks, makrell, sardiner, ørret, tunfisk

Medisiner som kontrollerer kolesterolet

Dersom du har høye lipidverdier og sunt kosthold og mosjon ikke reduserer dette, vil fastlegen din gi deg kolesterolsenkende medisiner. Disse er kalt statiner.

Hvorfor spise mindre salt?

Mye salt i maten gir høyt blodtrykk. For mye salt vil medføre for mye væske i kroppen som vil øke blodtrykket.

Høyt blodtrykk er den største risikofaktoren for å få hjerneslag. Høyt blodtrykk gjør at veggene i blodårene hardere og det øker risikoen for at det skal dannes blodpropper. Dette kan gi hjerneslag. Høyt blodtrykk kan også øke risikoen for at blodårer sprekker og gir hjerneblødning. Mindre salt reduserer blodtrykket og dermed risikoen for hjerneslag.