



Kost og kostråd for personer med FH

Hjerte- og karsykdom er den viktigste årsaken til sykkelighet i verden. Det er godt dokumentert at et forhøyet nivå av LDL-kolesterol i blodet er en risikofaktor for hjerte- og karsykdom, og at fettene vi spiser i kostholdet har stor betydning for hvilket nivå vi har av LDL-kolesterol i blodet. Det finnes solid dokumentasjon, på at det å bytte ut mettet fett med flerumettet fett i kosten reduserer kolesterolet og risikoen for hjerte- og karsykdom (1, 2).

Ved å bytte ut mettet fett med flerumettet fett i kosten kan man redusere kolesterolet og risikoen for hjerte- og karsykdom.

Kost- og livsstils behandling er en sentral del av behandlingen ved hyperkolesterolemi. Ved å bytte ut noen få matvarer i kosten (f.eks. brød, ost, leverpostei og olje) med en sunnere versjon av samme matvare (som i større grad er laget med flerumettet fett i stedet for mettet fett) kan man senke LDL-kolesterolet hele 10% (3). Selv om denne reduksjonen i kolesterol kan synes liten vil det på sikt føre til at risikoen for hjerte- og karsykdom reduseres betydelig. Mer omfattende kostomlegginger gir en enda større kolesterolreduksjon. Vi vet at det er den totale mengden kolesterol som kroppen akkumulerer (samlar opp) gjennom livet som er knyttet til risiko for hjerte sykdom. Det betyr at selv små endringer i kolesterolnivået tidlig i livet kan ha stor effekt gjennom et langt liv. Helsedirektoratets kostråd anbefaler at vi skal redusere inntaket av mettet fett og øke inntaket av flerumettet fett i kostholdet. Studien nevnt ovenfor viser at det å bytte til matvarer med en gunstigere fettsyresammensetning (også kalt fettkvalitet), kan gi en betydelig reduksjon LDL-kolesterolet, som vil kunne redusere risiko for hjerte- og karsykdom for enkeltindivider og deres familier, og dermed ha stor betydning for folkehelsen i Norge.

Dessverre er det slik at nordmenn fortsatt spiser for mye mettet fett i forhold til hva myndighetene anbefaler, og i forhold til tall i helsedirektoratets rapport «Utviklingen av norsk kosthold 2023» så viser den at nordmenn spiser 40 % mer mettet fett (14 E %) enn hva myndighetene anbefaler (< 10 E %).

Kostholdsrådene nevnt ovenfor gjelder hele befolkningen, men hvordan er kosten og inntaket av mettet fett blant pasienter med FH?

Kosthold hos barn med FH.

For barn med FH startes kolesterolsenkende legemidler fra 8-10-årsalderen. Fram til denne alder, er kostholdsveiledning eneste behandling. De viktigste kostholdsrådene for barn, som for voksne, går ut på å begrense inntaket av mettet fett og kolesterolholdige matvarer. Ved FH anbefales at maksimalt 7% av energiinntaket (7 E %) skal komme fra mettet fett, i motsetning til 10 E% i befolkningen ellers. Vi har tidligere undersøkt kostholdet til barn og unge med FH (4, 5).

Selv om barna med FH spiste litt mer mettet fett enn anbefalt for FH, og hadde et litt høyere inntak av sukker, så spiste de for øvrig etter anbefalingene i forhold anbefalte mengder av fett totalt sett, og for proteiner og karbohydrater. Inntaket av kolesterol, enumettet- og flerumettet fett var også innenfor anbefalingene. Når vi sammenligner kosten hos barn som ikke har FH ser vi at barn med FH spiser sunnere og har sunnere matvarevalg i forhold til fettkvalitet enn barn uten FH. Barn med FH hadde f.eks. et høyere inntak av skummetmelk, brukte oftere margarin i stedet for smør, brukte ost med mindre fett og spiste fisk oftere enn barn uten FH.

Gode kostvaner etableres i barndommen og det positive med denne studien var at vi så at unge voksne i alderen 18-30 år med FH, fortsatte med de samme gode matvarevalgene som de hadde som barn.

På Lipidklinikken får både barn og voksne jevnlig oppfølging hos klinisk ernæringsfysiolog. Vi så i en tidligere studie på effekten av denne kostveiledningen og om kolesterolet endret seg etter kostbehandling. Vi fant at barn med FH hadde lavere nivåer av både total-

Tekst:
Martin Prøven
Bogsrud,
Enhet for
hjertegenetikk,
Avdeling for medisinsk
genetikk,
Oslo universitets-
sykehus

Kirsten Holven,
professor, Nasjonal
kompetansetjeneste
for familær
hyperkolesterolemi og
Universitetet i Oslo





Spis rikelig med fiberrike matvarer og spis alltid grønnsaker til middag. Bruk erter, bønner og linser i kosten. Husk at frukt kan også være mellommåltider.

og LDL-kolesterol etter oppfølging på Lipidklinikken, hvor kostveiledning var den eneste behandling som var gitt (altså før barna hadde begynt med statiner og endringen i kolesterolnivået var dermed utelukkende basert på kostendringer). Det var en klar sammenheng mellom inntak av mettet fett og kolesterolverdier (de som spiste mest mettet fett hadde høyest kolesterolverdier). Dette viser at hos barn med FH er også kosten svært viktig.

Vi har også sett på hvordan barn med FH spiser sammenlignet med barn med FH i Spania. Barna med FH hadde ganske like kolesterolverdier, men barna i Norge spiste mer flerumettet fett (valgte sunne planteoljer som rapsoljer og plantemargarin) mens barna i Spania hadde et høyere inntak av enumettet fett og olivenolje. Norske barn med FH spiste også mer av fullkornsprodukter som brød, men spiste mindre fisk og grønnsaker som bønner. Begge grupper hadde altså fått kostveiledning basert på lokal matvaretradisjon og begge kostmønstrene var like gunstige (6).

Kosthold hos voksne med FH

Vi har også sett på kosten hos voksne personer med FH (7). Sammenlignet med befolkningen generelt spiste voksne med FH mindre total fett, mettet fett og kolesterol og hadde et høyere inntak av de sunnere fettstoffer: enumettet fett og omega-3 fettstoffer samt karbohydrater og fibre. Når vi så på enkeltmatvarer spiste personer med FH mye mer frukt og grønnsaker og hadde et inntak som

var over «fem-om-dagen» (mer enn 500 g/dag). De spiste derimot mindre av rødt kjøtt, bearbeide kjøttprodukter og egg enn befolkningen generelt. Dette tyder på at personer med FH følger anbefalingene i stor grad og velger sunnere matvarer. I studien så vi også på hvordan kosten påvirker andre risikofaktorer enn kolesterol. Vi vet fra tidligere studier at kosthold med mindre mettet fett påvirker kolesterol i gunstig retning. Men vi hadde ikke informasjon om sammenheng med andre faktorer som påvirker åreforkalkningen. Spennende nok, så vi at et gunstig kostmønster (med mindre mettet fett) var assosiert med lavere nivåer av flere betennelsesstoffer. Betennelsesstoffer påvirker kolesterolavleiringen ved at det fører til mer avleiringer, så sunn kost påvirker altså kolesterolavleiringen både ved å redusere kolesterolet og betennelsesstoffer.

I en egen studie på eldre personer med FH (over 65 år) som vi gjennomførte tidligere fant vi veldig tilsvarende resultater (8, 9). Vi fant at eldre personer med FH spiste stort sett veldig sunt og helt i henhold til de generelle norske kostanbefalingene, og de hadde et sunnere kosthold enn den generelle befolkningen. Selv om de spiste litt mer mettet fett enn anbefalingene for personer med FH, så spiste de betydelig mindre mettet fett enn snittet i normalbefolkningen. De spiste i tillegg mindre sukker, salt, total fett og mer proteiner, fiber og flerumettet fett enn normalbefolkningen. De hadde også et sunnere matvarevalg og spiste mer enn 600 g frukt og

grønt pr dag (oppfylte altså «5 om dagen»), spiste mer fisk enn kjøtt og hadde et høyt fiber inntak.

Alle grupper av pasienter med FH; fra barn til eldre hadde altså et sunnere kosthold sammenlignet med befolkningen generelt.

Nytter det med kostveiledning?

Vi får ofte spørsmål om det er nødvendig å ha time hos klinisk ernæringsfysiolog (KEF) hver gang man er på Lipidklinikken. En stor metaanalyse dokumenterte tidligere den kliniske nytteverdien av kostveiledning ved bruk av KEF i behandling av lipidforstyrrelser (10). I denne studien undersøkte de alle artikler hvor kostbehandling var brukt som behandlingsverktøy og hvor det fantes objektive mål for behandlingseffekt (f.eks. kolesterolverdier). De undersøkte nivået av totalkolesterol, LDL-kolesterol, triglyserider og

HDL-kolesterol. De fant 34 studier som passet med kravene og det var i alt mer enn 5700 personer som hadde deltatt i disse studiene. Resultatene viste at individuell kostbehandling hos KEF gjentatte ganger over perioder fra 3 til 21 måneder førte til betydelige forbedringer i kolesterolverdier, kroppsmasseindeks, blodsukker regulering og blodtrykk, og at det var en klar kost-nytte effekt. Konklusjonen var at gjentatte timer med klinisk ernæringsfysiolog er klinisk effektiv og kostnadseffektiv hos pasienter med lipid forstyrrelser og kardiometabolske risikofaktorer.

Oppsummert stemmer dette også med våre resultater som viser at sunn kost redusere kolesterolet og betennelsesstoffer og at gjentakende kostveiledning hos klinisk ernæringsfysiolog fører til sunnere kostholdsvaner både hos barn, unge, voksne og eldre med FH.



HVA ER KOSTRÅDENE FOR PASIENTER MED FH?

Under har vi oppsummert de viktigste kostrådene for pasienter med FH. Du kan lese mer om kostrådene i vårt kosthefte (Kostholdsråd ved høye blodlipider) som finnes fritt tilgjengelig på kompetansetjenestens sine nettsider (www.nktforfh.no), og tilsendes kostnadsfritt i papirformat til pasienter og behandlere etter bestilling. Tidlige innarbeidelse av gode kost- og livsstilsvaner er viktig for senere etterlevelse. Kontroll av andre risikofaktorer er også viktig som f.eks. å unngå overvekt, røyking, samt å opprettholde fysisk aktivitet.

- REDUSER INNTAKET AV METTET FETT;
 - Velg magre melkeprodukter og ostetyper
 - Unngå stort inntak av bearbeidede kjøttprodukter
 - Velg magre meieriprodukter
 - Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- VELG MAGRERE KJØTT TYPER
- BEGRENS INNTAKET AV SMØR OG MARGARIN MED MYE METTET FETT som Melange, Brelett, Bremykt, samt kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks
- BEGRENS INNTAKET AV KOLESTEROLRIKE MATVARER som eggeplomme, lever, blodmat og rogn
- VELG KILDER TIL UMETTET FETT
 - Velg fisk til middag og pålegg
 - Bruk planteoljer
 - Bruk nøtter og frø i kostholdet ditt
- UNNGÅ KOLESTEROLRIKE MATVARER Ikke spis mer enn 1-2 eggeplommer i uken
- SPIS RIKELIG MED FIBERRIKE MATVARER, BEGRENS MENGDEN SUKKER
 - Velg full kornsirkel på brød
 - Bruk hel korn og gryn
- SPIS MINST 3 PORSJONER GRØNNSAKER OG 2 PORSJONER FRUKT HVER DAG;
 - Spis alltid grønnsaker til middagen
 - Bruk erter, bønner og linser i kosten
- VÆR FYSISK AKTIV MINST 150 MINUTTER I LØPET AV EN UKE;
 - Alle aktiviteter og treningsformer med varighet > 10 min teller

Referanseliste til denne artikkelen finner du på våre nettsider: f-h-no/informasjon.