



Kosthold ved hjerneslag

Klinisk ernæringsfysiolog Oda Smestu Holm
Molde sjukehus

Agenda

- Viktigheten av kosthold
- Hjerter- og hjernevennlig kosthold
- Svelgevansker



Risikofaktorer

Livsstilsrelaterte risikofaktorer

- Høyt blodtrykk
- Røyking
- Høyt alkoholforbruk
- Høyt kolesterol
- Diabetes
- Overvekt/fedme
- Inaktivitet

Andre risikofaktorer

- Genetikk
- Alder
- Kjønn

Hvordan kan kostholdet påvirke?

Grønt	➔	Reduserer kolesterolet
Grovt	➔	Reduserer kolesterolet
Godt fett	➔	Reduserer kolesterolet
Mindre salt	➔	Reduserer blodtrykket

Individuelle tilpasninger er viktige å huske på! 😊

Hjerte- og hjernevennlig kosthold



Grønt



Grovt



Godt fett



Mindre salt

1. Grønt



- 5-8 om dagen = 500-800 g daglig
- Hva er en porsjon?



1. Grønt



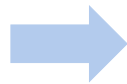
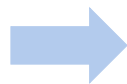
- Tips for å øke inntaket
 - Pynt på brødkive
 - Fukt i matpakka / som mellommåltid
 - Oppskåret frukt og grønt stående fremme / i kjøleskapet
 - Smoothie
 - Oppskåret frukt på yoghurt og grøt
 - Juice som 1 av 5 om dagen



1. Grønt



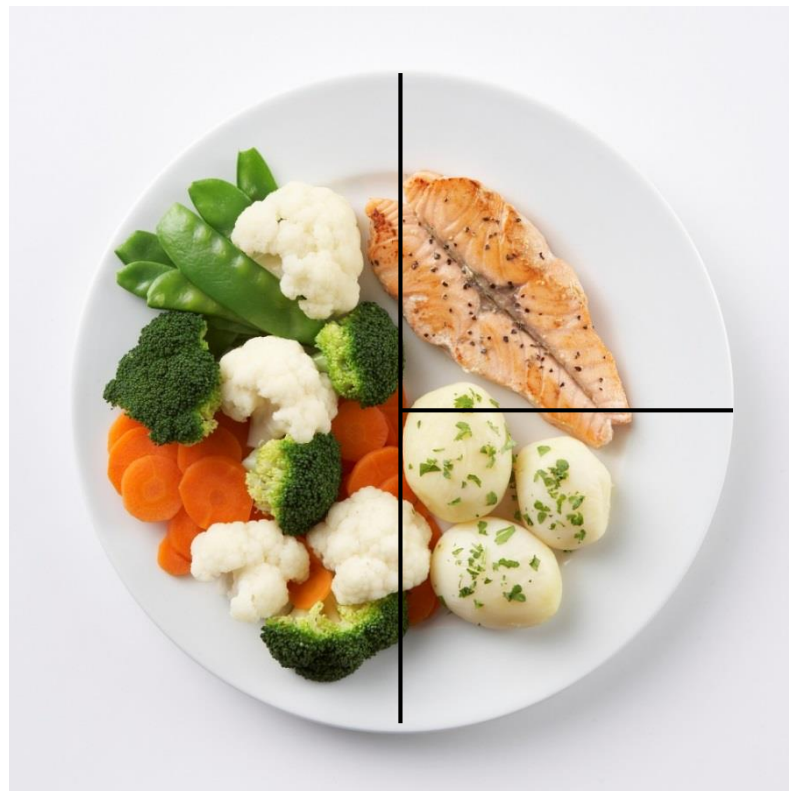
- Spis grønnsaker, frukt og bær til **alle måltid**



1. Grønt



- Tallerkenmodellen









2. Grovt



Grove kornprodukter

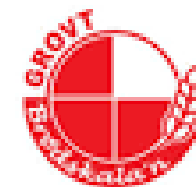
- God kilde til fiber
- God kilde til en rekke vitaminer og mineraler
- Anbefalt å spise minst 90 g sammalt mel eller fullkorn per dag



Fint brød
0-25 % grovt



Halvgrovt brød
25-50 % grovt



Grovt brød
50-75 % grovt



Ekstra grovt brød
75-100 % grovt

2. Grovt



Hvor mye er 90 g?

- 45 g (halvparten av behov) kan f.eks. være:
 - to til tre brødsiver med minst 75 prosent sammalt mel eller hele korn
 - fire brødsiver med minst 50 prosent sammalt mel eller hele korn
 - tre grove knekkebrød
 - havregryn til en porsjon havregrøt
 - én porsjon fullkornspasta
 - én porsjon byggryn

2. Grovt



Kostfiber

- Ufordøyelig karbohydrat
- Positive helseeffekter
 - Redusere kolesterol
 - Stabilisere blodsukker
 - Gir økt metthetsfølelse
 - Regulerer fordøyelsen
 - Reduserer risiko for kreft og hjerte- og karsykdom



3. Godt fett



Mettet fett

vs.

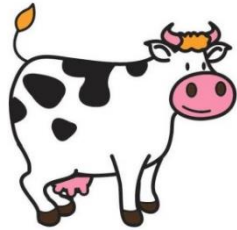
Umettet fett



3. Godt fett



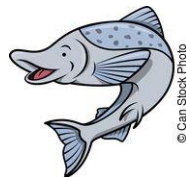
- «Det er ikke ett fett»
- Ulikt fett påvirker kolesterolet ulikt
- Kolesterol påvirker risiko for hjerte- og karsykdom



Mettet fett («fjøs fett») → øker kolesterolet



Umettet fett → reduserer kolesterolet



Omega-3 → bra for hjerte og hjerne

3. Godt fett



I matlaging:



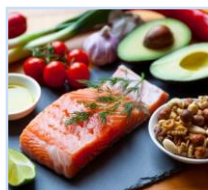
3. Godt fett



På brødskiva:



3. Godt fett



Kjøttpålegg

Innhold pr 100 g:

Dansk salami

Energi 498 kcal

Protein 14 g

Fett 49 g

Go' og mager salami

Energi 167 kcal

Protein 27 g

Fett 6,5

Kokt skinke

Energi 95 kcal

Protein 17 g

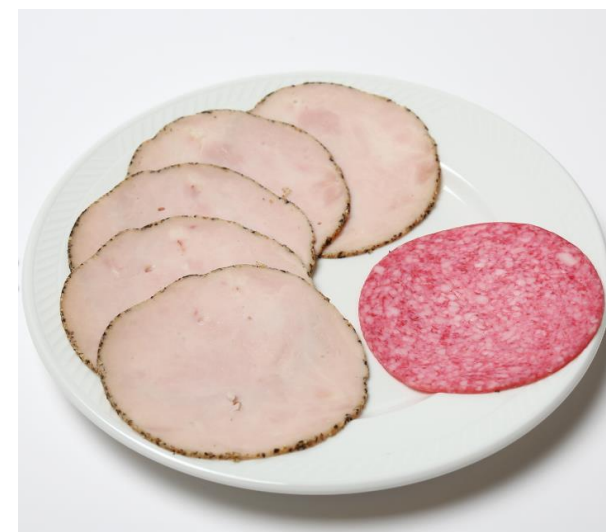
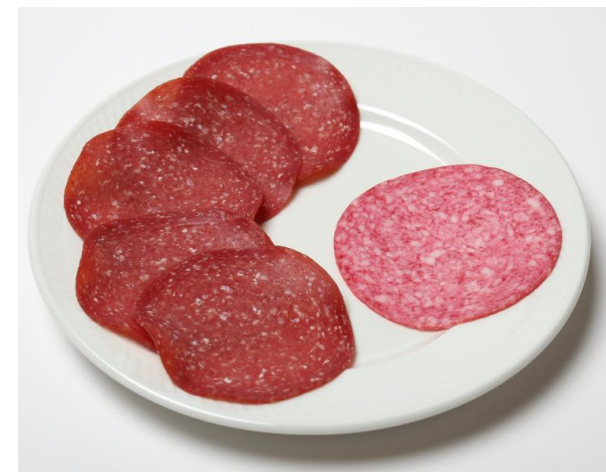
Fett 2,8 g

Kalkunfilet

Energi 88 kcal

Protein 21 g

Fett 0,5 g



3. Godt fett



3 eller 18 skiver?
- Samme mengde mettet fett



VS.



3. Godt fett



Spis kjøtt og kjøttprodukter med lite fett*

- Kylling og kalkun uten skinn
- Viltkjøtt som elg og reinsdyr
- Renskårne stykker av svin, kalv, lam og okse
- Karbonadedeig
- Hamburgerrygg, kokt skinke og kylling- eller kalkunskinker
- Salami, servelat og pølser fra «Go` og magrere»-serien fra Gilde
- Kyllingpostei eller mager leverpostei
- Skjær bort synlig fett
- Begrens inntak av pølser eller fet farsemat som kjøttdeig

*Under 10 gram og helst under 5 gram fett per 100 gram

3. Godt fett



Velg magre meieriprodukter



Funfact:
1 glass helmelk (2 dl)
daglig i 1 år = 2,5 kg
mettet fett



3. Godt fett



Velg magre meieriprodukter



3. Godt fett



Spis fisk

- Kilde til omega-3 og vitamin D (fet fisk), protein, jod, selen, vitamin B2.
- Til middag 2-3 ganger i uken
- Husk også fisk som pålegg!
 - Makrell i tomat, tunfisk, røkt laks, sild, fiskekake, fiskepudding, sardiner, sursild, peppermakrell, smørbart laksepålegg, røkt ørret
- Tran



3. Godt fett



Nøtter

- Kilde til sunt fett, protein, vitaminer, mineraler (og kalorier...)
- En neve usaltede nøtter for dag!



3. Godt fett



Kaffe

- Ufiltrert kaffe inneholder fettstoffer som har en svært potent kolesteroløkende effekt.
 - Fettstoffene fanges opp i papirfilteret under trakting.
- Velg derfor: **traktekaffe eller pulverkaffe** fremfor kokekaffe, presskannekaffe og kapselkaffe.



4. Mindre salt



- Vi spiser ca. 10 g salt/dag
- Vi bør redusere det til 5 g/dag.

- Høyt saltinntak → øker blodtrykket → øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, spesielt slag

4. Mindre salt



- Tips

- Lag mat fra bunnen
- Begrens inntak av salt snacks, spekemat, salt kjøtt og fisk, buljong, soyasaus, marinader, dressinger, posesupper og sauser
- Bruk gjerne friske eller tørkede urter, krydder, sitron, lime, hvitløk, ingefær eller chili for å sette smak på maten
- Velg seltin (obs nyresyke)



4. Mindre salt



Er du redd for at maten blir smakløs?



Alkohol

- Høyt alkoholinntak → økt blodtrykk og triglyserider
- Energirikt
- Anbefales kun i moderate mengder til spesielle anledninger



Redusere sukkerinntaket

- Sukkerholdige matvarer inneholder ofte mye energi og lite næring
- Begrens inntaket av godteri, sjokolade, muffins, kaker, iskrem og drikke som saft og brus.
- Viktig å være obs på tilsatt sukker i matvarer som frokostblandinger, müslibarer og yoghurt.



Nøkkelhullet

Mindre:

- Fett og mettet fett
- Sukker
- Salt

Mer:

- Fiber
- Fullkorn



Livsstilsendring



Individuell tilpasning

- Ta utgangspunkt i der du er nå
- Lyst til å gjøre en endring?
 - Velg det som er enklest for deg å endre på
- Sliten, redusert fysisk form?
 - Velg enkle løsninger
 - Fjordland/Matkasser/Matombringing
 - Planlegge måltid og innkjøp for flere dager, lage dobbel porsjon
 - Fordele arbeidsoppgaver hjemme



**Det som ligger i kjøleskapet er oftest det som blir spist
- ha sunne, enkle alternativer tilgjengelige! 😊**

Svelgeproblemer

- Tidlig screening/utredning av svelgfunksjon
- Ved dysfagi:
 - Konsistenstilpasning
 - Sittestilling
 - Svelgetrening
 - Godt munnstell
 - Små, hyppige måltider
 - Ro i måltid, tygge godt
 - Ikke blande mat og drikke
- Energiberikning



Oppsummering

- Stol på anbefalingene fra de nasjonale myndighetene. Vær kritisk til useriøse kilder.
- Ha et variert kosthold med:
 - Umettet fremfor mettet fett
 - Grove kornprodukter
 - Mye frukt og grønt
 - Mindre salt og sukker
- Vektreduksjon ved overvekt/fedme
- Se etter nøkkelhullet og brødskalaen i butikken

