

Kosthold ved:

Hjerneslag

Katarzyna Johansson, klinisk ernæringsfysiolog



Generell anbefaling om kost for å forebygge ny - og etter et hjerneslag

- Det vi spiser kan ha innvirkning på faren å få et ny hjerneslag.
- Sunt kosthold, anbefales:
 - mye frukt, bær, grønnsaker og rotgrønnsaker
 - mer helkorn og fiber
 - mer mat fra marina og planter => umettet fett
 - begrense inntak av fet kjøtt og kjøttprodukter, fete meieri produkter => mettet fett
 - redusere på salt og sukker => finnes mye skjult og naturlig i mat vi spiser.
 - nok med protein, gjerne mer fra vegetabiliske kilder enn animaliske.



Kilde: Kostverktøyet.no

Hvorfor frukt, bær, grønnsaker og rotgrønnsaker?

- **Vitaminer og mineraler**
 - Frukt, bær, grønnsaker og rotgrønnsaker inneholder antioksidanter og vitamin A, C og E samt betakaroten.
 - Disse 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
- **Fiber**
 - Fiber i frukt, grønnsaker, grove kornprodukter senker kolesterolet samt inneholder B vitaminer og folat.
 - Høyt fiberinnhold hjelper på fordøyelse og kontrollerer vekten.

Fett – og fettkvalitet

Mettet fett

- Øker LDL kolesterolet («dårlige kolesterolet»)
- Øker fettavleiring i blodårene

Umettet fett og flerumettet fett

- kalles for livsnødvendig fett.
- Virker nøytralt på LDL kolesterolet hvis det erstatter mettet fett i kosten
- Øker HDL kolesterolet (“det gode kolesterolet”)
- Omega-3 senker triglyseridene

Kilder til mettet fett:

- Fete kjøttprodukter/blandingsprodukter
Pølser, salami, medisterfarse, svinekjøtt, bacon, etc.
- Smør og harde margariner
- Fete meieriprodukter
Helmelk, ost, fløte, rømme, etc.
- Sjokolade, potetgull, snacks
- Unngå gatekjøkkenmat (fritert, panert).



Kilde: Kostverktøyet.no

Kilder til umettet /flerumettet fett

- Vegetabiliske oljer (Olivenolje, raps, solsikke, mais, linfrø, valnøtt)
- Flyttende margarin, plante fett
- Avokado, oliven
- Nøtter, mandler, solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø
- Majones og majonessalater
- Fet fisk (laks, ørret, makrell, kveite, sild, sardiner)
- Omega 3 tilskudd



Kilde: Kostverktøyet.no

Det gunstige fettet...

- ...er nyttig, men overdriv ikke konsumpsjonen, da olje er 100 % fett = mye energi/kalorier, uavhengig type
- For deg som trenger øke i vekt (underernæring) kan det være lurt å berike med det nyttige fettet



Kilde: Kostverktøyet.no

Kolesterol

- er et viktig fettstoff og produseres i leveren.
- hjelper kroppen med å fordøye maten, bygge hormoner og D-vitamin og bygge cellevegger.
- Kolesterolrik mat => mat med høy andel mettet fett.
- Skal spises, men med måte 😊

Gode kilder til protein og kalsium

- Protein hjelper til å bevare og bygge opp muskelmasse og styrke, også for hjertet som er jo muskel 😊
 - Vegetabilsk: bønner, linser, kikerter, erter, grovt brød og pasta, nøtter og mandler
 - Animalsk: lyst kjøtt, fugl, fet og mager fisk, skaldyr, egg, **magre meieriprodukter**



Kilde: Kostverktøyet.no

Hvorfor spise mindre salt?

- Mye salt i maten medfører for mye væske i kroppen og dermed gir høyt blodtrykk.
- Høyt blodtrykk er den største risikofaktoren for å få hjerneslag.
 - Det gjør at veggene i blodårene blir hardere og det øker risikoen for at det skal dannes blodpropper.
 - Blodårer kan sprekke og gir hjerneblødning.
 - Mindre salt reduserer blodtrykket og dermed risikoen for hjerneslag

Krydder med /uten salt:



- Krydder med salt:
 - Salt, smaksett salt -selleri,- hvitløk,-grillsalt.
 - Oliven, pickles, soya, ketchup, buljong, piffi, sennep, kapers, W –saus, alle marinader
- Krydder uten salt, både tørkede og ferske
 - Karri, chili, ingefær, merian, basilikum, kjørvel, estragon, muskat, salvie, dill, persille, rosmarin, timian, oregano, koriander, hvitløk, løk, paprikapulver, gurkemeie, mynte, pepper, einebær, laurbærblad, sennepsfrø....

Kilde: Kostverktøyet.no

Hjelp til å velge sunnere alternativ til mat – NØKKELHULL:

- Mindre fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mindre fett eller høyere innhold av sunnere fett
- Mer kostfiber og fullkorn
- Ingen søtningsstoff
 - Sammenlignet med en annen produkt



Tips til sunnere valg:

- Anbefalt fettinnhold:
 - Hvitost/brunost: < 20 gram
 - Smøreost: < 10 gram
 - Yoghurt: < 10 gram
 - Kjøttprodukt: < 10 gram
- Saltinnhold:
 - Middels saltinnhold, 0,3-1,25 g salt pr 100 g
 - Lavt saltinnhold: < 0,3 g per 100 g
- Sukkerinnhold:
 - Hverav sukkerarter: < 10 g per 100 g

Oppsummert:

MER AV:

- Fett fra planter
- Fisk
- Frukt
- Grønnsaker
- Bær
- Fiber
- Vann
- Usaltede nøtter

MINDRE AV:

- Fett fra kjøtt og feite meieriprodukter
- Sukker
- Salt



Kilde: Kostverktøyet.no