

Kampen om kolesterolet

2022-05-06

© Allers

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke videreformidles utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

**Strikk
I GRØNT**

Allers

Nr. 18 • 6. mai 2022 • Kr 59,00

Jannes fantastiske lysthus

7 FRISTELSER

**Våre beste
LAKSERETTER**

**Kjersti senket
kolesterolet med
LAVKARBO**

**Romantisk
I ROMA**

**TRENDY
VÅR
i store
størrelser!**

2 10 18
7 023063 90001 1
BC100T 18 UKEBLADER

•Gensere •Kjole •Jakke



Intoleranse
for melkeprotein
kan gi høyt
kolesterol

MATGLEDE:
Kjersti liker å lage mat. I løpet av de ni årene hun har levd på lavkarbo har hun satt sammen en egen kokebok. Da er det enkelt å variere rettene både til hverdag og fest.

10 | Allers 18/2022

Kjersti fant trygghet i lavkarbo

– Jeg vil jo ikke spise på meg blodpropp

Hjerte- og karproblemer i familien gjorde at Kjersti Romsaas Sundby (47) var ekstra opptatt av kolesterol. Først da hun lærte at det finnes ulike typer kolesterolpartikler, slapp uroen taket. Etter ni år på lavkarbo er både vekten og blodverdiene stabile.

TEKST: TONE SOLBERG FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

Kjersti holder til på familie-gården Sundbytuget på Jessheim, hvor hun er født og oppvokst. I dag er flere av bygningene leid ut til ulike typer næringsvirksomhet, og Kjersti er daglig leder for eiendomsselskapet.

Faren var gårdbruker, med alt det innebærer av krevende fysisk aktivitet. Han var normalvektig, ikke-røyker og måteholden i forhold til alkohol. Måltidene besto av tradisjonell bondekost med mye brødmat, saus og rikelig med poteter til kjøttmiddagene.

– Min fars hjerteproblemer startet med gjentatte blodpropper. Jeg lurte på hva som var feil. Sannsynligvis var det en blanding av arvelig disposisjon og et kosthold som trigget hjerteproblemer, sier Kjersti.

Hun fryktet at hun selv skulle få de samme plagene. Tanken på de to sønnene (21 og 16 år gamle) som hun er alene-mamma for, motiverte henne til å skaffe seg mer kunnskap om kosthold og livsstilssykdommer.

– Jeg vil jo ikke spise på meg blodpropp og kanskje dø fra barna mine. I 2013 var jeg

derfor fast bestemt på å gjøre noe for å ta mer ansvar for min egen helse. For eksempel innså jeg at min travle hverdag førte til at jeg spiste feil. Det hendte at jeg glemte å spise til jeg hadde følelsen av å sulte i hjel. Da var det lett å lange innpå med brødmat. Slikt blir det jo ikke gode matvaner av.

HØYT KOLESTEROL

Etter å ha googlet seg gjennom utallige artikler om hva som fremmet helsen, besluttet Kjersti å legge om til lavkarbo. Hun merket fort at dette var et kosthold som ga henne mer energi. Dessuten forsvant de ekstra kiloene som svangerskapene hadde ført med seg.

Da fastlegen påpekte at kolesterolverdiene var gått noe opp, og foreslo medisiner, ble hun engstelig. I håp om å få ryddet opp i helseangsten, og også få et annet alternativ angående kosthold og kolesterol, tok hun kontakt med dr. Erik Hexeberg.

Han startet med å ta en rekke prøver. Blant annet ble det foretatt en spesialprøve som viste sammensetningen av LDL-

Hvordan forebygge hjerte- og karsykdom?

Dette er dr. Erik Hexebergs råd for hva vi selv for å ta bedre vare på egen hjertehelse:

- Sørg for å ha et stabilt blodsukker gjennom dagen. Reduser inntaket av karbohydrater.
- Ikke vær redd for fett. Gode og mettende fettkilder er smør, olivenolje, rapsolje, kokosfett og alle typer fett fra dyr.
- Spis ren og hjemmelaget mat som grønnsaker, fisk, fugl og kjøtt. Vær forsiktig med halvfabrikatene som inneholder ugunstige olje med høyt innhold av omega 6-fettsyrer, som solsikkeolje og soyaolje.
- Vær røykfri. Sigarettøyk gjør de små LDL-partiklene enda mer skadelige.

«Min travle hverdag førte til at jeg spiste feil.»

kolesterolet (se rammesak) i Kjerstis blod. Hun fikk også tatt en matintoleransetest.

Av erfaring vet vi at enkelte mennesker som har høyt kolesterol, også har matintoleranser, sier Erik Hexeberg.

Særlig kan kolesterolverdiene være høye blant de som har intoleranse for melkeprotein,

og bruker mye meieriprodukter i lavkarbodietten.

– Hos Kjersti ble det påvist intoleranse for melkeprotein og gluten. Hun ble derfor rådet til å kutte dette fra kostholdet sitt. Sammensetningen av kolesterol og triglyserider i blodet ga derimot ingen grunn til bekymring. Kjersti ble anbefalt å fort-



KREATIV: Kreativ hobbyvirksomhet har alltid vært en kjær avkobling for Kjersti Sundby. Akrylmaling er kanskje det hun liker aller best.

sette med sitt lavkarbokosthold, men uten gluten og meieri-produkter, sier Hexeberg.

GLAD I MAT

For å være sikker på at kolesterolnivået holder seg stabilt, går Kjersti jevnlig til kontroll hos dr. Hexeberg. Lavkarbokosthold er en livsstil som hun trives med. Hun opplevde det heller ikke som vanskelig å kutte ut mat som inneholder sukker og stivelse.

– Jeg har aldri hatt særlig sukkerhunger, og har alltid spist meg mett på mat. Det at jeg gikk opp i vekt skyldtes at jeg spiste for mye, forteller hun.

– For meg var det lett å vende seg til lavkarbokosthold. Når venner spør meg hvordan jeg holder ut med såpass strengt regime, forklarer jeg at det gjelder å være standhaftig i starten. Etter omstillingsfasen er det denne maten som kroppen ønsker. Nystekte hveteboller er ikke lenger en fristelse.

Etter ni år på lavkarbo har Kjersti både samlet erfaringer og oppskrifter. Hun har laget sin egen kokebok hvor hun finner inspira-

Fakta om fett

- Kolesterol er et livsviktig fettstoff som er hovedbestanddel i alle kroppens celler. Kolesterol inngår som en av byggsteinene i den membranen (et slags skall) som omkranser disse cellene. Hjernene kan for eksempel ikke fungere normalt hvis dens celler ikke kan produsere kolesterol.
- Kolesterol er også involvert i dannelsen av en rekke hormoner, som for eksempel stress- og kjønnshormoner. D-vitaminet som dannes i huden når vi blir eksponert for sol, har utgangspunkt i kolesterol.
- Det finnes bare én type kolesterolmolekyl. For å kunne bli fraktet rundt i blodbanen, blir kolesterolet bundet til et protein. Det er «transportmolekylene» som gir navn til

LDL-kolesterol og HDL-kolesterol. Det siste kalles gjerne det «gode» kolesterolet» fordi det tar med seg overskuddet av fett fra blodårene og tilbake til leveren. LDL-kolesterolet omtales ofte som det «dårlige» kolesterolet og har vært knyttet til økt risiko for hjerte og karsykdom.

– Den totale mengden av LDL-kolesterol viser imidlertid ingen slik sammenheng, påpeker Erik Hexeberg. Er derimot er LDL-kolesterolet i små partikler øker risikoen for hjerte- og karsykdom. Og man kan ha mye av de små LDL-partiklene uten at den totale mengden av LDL-kolesterol er høy.

● Vi produserer fem ganger så mye kolesterol som vi spiser. Dersom noen celler trenger mer enn de selv er i stand til

å lage, hjelper leveren til med å lage og sender mer av det viktige stoffet med blodet til disse cellene.

– Bare det at vi selv kan produsere så mye kolesterol, viser i seg selv hvor stor betydning kolesterol har for kroppen vår, fastslår Hexeberg. Får vi i oss for lite kolesterol, øker kroppen produksjonen. Spiser vi for mye, vil kroppen redusere produksjonen. Dette forklarer hvorfor det er så vanskelig å påvirke kolesterolverdier ved å endre kolesterolemengden i maten vi spiser.

Kolesterolets sentrale rolle forklarer også hvorfor egg er den mest kolesterolrike matvaren som finnes. Store mengder kolesterol er nemlig nødvendig for å kunne utvikle en frisk og sunn kylling.

- Kolesterol finnes bare i mat fra dyreriket, som egg, kjøtt, fisk, fugl, skaldyr, melkeprodukter og innmat.
- Triglyserider, som består av tre fettsyrer og et glyserolmolekyl, utgjør mesteparten av fett vi spiser, og fett vi lager i kroppen blir lagret og transportert som triglyserider. Triglyseridverdiene etter en natts faste, viser hvor mye triglyserid leveren har laget i løpet av natten. Disse triglyseridene blir transportert fra leveren i partikler som ender opp i de små LDL-partiklene. Det er med andre ord fett du lager selv som er farlig, ikke fett du spiser. Og grunnen til at leveren lager fett er at overskuddet av karbohydrater omdannes til fett.

Lavkarbo-tips


På nettsiden www.omhelse.no kan du finne gratis lavkarbomenyer, over 350 lavkarbooppskrifter og nyttige artikler skrevet av fagfolk for deg som er nysgjerrig på å lære mer om dette kostholdet. Erik Hexeberg, Sofie Hexeberg, Robert Helle og Stina Nilsen har også utviklet en ketokostplan med mange gode oppskrifter som kan kjøpes på nettsiden.

sjon til å variere middagsretter som består av grønnsaker og rene råvarer av kjøtt, fisk eller fugl.

Maten steker hun gjerne i nøytral kokosolje. Dagen starter med en kopp kaffe irørt egg og smør eller kokosolje. I løpet av en dag kan hun spise opptil fem egg. Hun drikker verken brus, juice eller melk. Til baking og jevning bruker hun mel av sesamfrø, mandler og andre nøtter. Som daglig kveldskos

unner hun seg en hjemmelaget lavkarbo snickersbar.

Kjersti opplever heller ikke kostholdet som problematisk når hun er bedt bort til middag eller går på restaurant.

– Det er bare å forsyne seg litt ekstra med grønnsaker, kjøtt eller fisk – og holde seg unna tilbehør som kokt potet eller pommefrites. Det er ikke noe hokus pokus, fastslår Kjersti fornøyd. 



UNNER SEG: Daglig kveldskos for Kjersti er en hjemmelaget snickersbar.

Kampen om kolesterolet

At høyt kolesterolnivå i blodet er en vesentlig årsak til hjerte- og karlidelser, har lenge vært vedtatt sannhet i medisinske kretser. Først i de senere årene har mange forskere kommet med motforestillinger.

«Er vi blitt lurt?» spør Sofie og Erik Hexeberg i boken som retter søkelyset på kolesterolets betydning for hjertehelsen. På spørsmålet om inntak av mye fet mat er årsaken til årsaken til hjerte- og karsykdommer, svarer dr. Erik Hexeberg:

– Forskningen har aldri klart å påvise noen overbevisende sammenheng mellom inntak av kolesterolholdig mat og kolesterol i blodet. Det er heller ingen sammenheng mellom hvor mye kolesterol vi får i oss, og hjerte- og karsykdom.

Amerikanske helsemyndigheter tok konsekvensene av dette, og endret kostanbefalingene for kolesterolholdig mat i 2015. Da ble for eksempel rådet om ikke å spise mer enn ett egg i uken tatt bort. Norske helsemyndigheter holder

derimot fortsatt fast ved at mettet fett og kolesterol i maten fører til høyt kolesterol og økt risiko for hjerte- og karsykdom.

Helt fram til 2000-tallet var det også gjengs oppfatning blant norske ernæringsfysiologer at man ikke kunne bli fet av å spise sukker, stivelse og andre karbohydrater. Lærdommen var at man måtte spise for mye fett for å bli fet.

I den ferske boken «Nytt blikk på kolesterol. Er vi blitt lurt?» tar forfatterne utgangspunkt i det faktum at helsemyndighetene i mer enn 50 år har fortalt oss at høyt inntak av kolesterol og fett, og særlig mettet fett, øker kolesterolet i blodet. Mye kolesterol i blodet vil igjen øke risikoen for hjerte- og karsykdom. Som forebyggende faktorer er vi blitt anbefalt å erstatte smøret

på brødsnivene med myk margarin, og bruke solsikke- og soyaolje i matlagingen.

Andre råd var å erstatte helmelk med skummet, skjære randen av kotelettene, kaste skinnet på kyllingene og ellers holde oss til «lettprodukter». Myndighetene har satt grensen for såkalt normalverdi ved 5 mmol/L. Er den høyere enn det, er den vedtatte oppfatning at det gir økt risiko for hjertelidelser.

– Erfaring viser at mange med høyt kolesterol på målinjene ikke har hjerte- og karsykdommer, fortsetter Hexeberg. – Etter vår oppfatning forteller normalgrensen på 5 mmol/L lite om risikoen for sykdom. De prøvene som rutinemessig tas hos allmennleger viser mengden av total-kolesterol i blodet, og hvor mye kolesterol som er i LDL-



EKSPERT: Lege og spesialist i indremedisin, Erik Hexeberg.

og HDL-partikler. Men det som er vesentlig å finne ut av er om LDL-partiklene er store eller små. De store LDL-partiklene er ufarlige og ikke forbundet med hjerte- og karsykdom. Ved å ta spesialprøver som sendes til utlandet kan vi kartlegge hvilke fett-partikler som beveger seg i blodbanene, og skreddersy behandling og kosthold i forhold til verdiene hos den enkelte pasient.

UFARLIG: Utflod skyller ut uønskede bakterier. Melkesyrebakterier i utfloden lager et surt miljø, slik at du ikke får soppinfeksjon.

Utfloden gir signaler

Vår viktige skjedereaksjon

Utflod er normalt, og mengde og konsistens varierer fra kvinne til kvinne. Endringer kan være tegn på sykdom – vi gir deg en oversikt!

TEKST: SILJE ULVESETH FOTO: NTB

I noen perioder har vi mye, i andre nesten ingenting, og form og farge varierer fra kvinner til kvinne.

– Noen har så lite utflod at de føler at ikke har noe, mens andre kan ha ganske mye. Det finnes ingen måter å stoppe en utflod på. Har du mye utflod, så

har du det. Det er den måten skjeden din fungerer, Trine Aarvold, som er lege ved Sex og samfunn – senter for seksuell og reprodktiv helse og rettigheter.

Fluor vaginalis er den medisinske betegnelsen for utflod. Utfloden består av væske og avstøtte celler fra skjeden og

livmorhalsen og slim fra kjertler i livmorhulen. Det kommer mest utflod rundt eggøsningen.

– Det er veldig viktig at vi har utflod. Utflod blir laget av små kjertler i livmorhalsen og slipper ut en væske som holder miljøet i skjeden stabilt. Væsken inneholder også bakterier, som ligger

i skjeden fra før. Sammen lager de skjedens normalflora og den som passer på at skjeden har det godt, forklarer Aarvold.

HVOR MYE ER NORMALT? Utfloden holder skjeden fuktig, noe som er helt essensielt for at slimhinnene i underlivet skal ha

det bra. Det er helt normalt at utfloden endrer seg. Utfloden vil endre seg under vanlig menstruasjonssyklus, men kan også endre seg ved bruk av hormonell prevensjon.

Utflod er ofte gulfarget eller melkehvit. Endringer i utfloden kan være et tegn på at skjeden kan være et tegn på at skjeden trenger ikke å bety at noe er farlig.

INFEKSJONER

Utflod som har endret farge, mengde, lukt eller som er blodtilblandet, kan skyldes en infeksjon. Det vanligste er en soppinfeksjon eller klamydia, mens sjeldnere infeksjoner er Mycoplasma genitalium og gonoré.

– Nesten alle kvinner får soppinfeksjon i løpet av livet. Utfloden er hvit, klumpete, klør, det kan være hovent og svi. Hvis det er for sur eller høy pH i underlivet, er det lettere å få soppinfeksjon, sier Aarvold.

Ofte vil en soppinfeksjon gå over av seg selv, men den er også lett å behandle. 20 prosent av dem som har soppinfeksjon,

«Bruk helst bare vann når du vasker underlivet.»

opplever ikke plager.

– Hvis det blir for mye melkesyre bakterier i skjeden, blir miljøet surt. Dette kan gjøre utfloden hvit og det vil klø og svi litt, men det er ikke en soppinfeksjon, forklarer Aarvold.

VOND LUKT

Hvis utfloden plutselig blir gulgrønn eller gulhvitt, kan det være tegn på bakteriell vaginose.

– Da er det en pH-forstyrrelse i de snille bakteriene i normalfloraen. De er i ubalanse og da kan det lukte litt stramt, gjerne fiskeaktig. Bakteriell vaginose behandler vi kun hvis pasienten har plager eller hvis hun er gravid. Bakteriell vaginose er ikke farlig og går stort sett over av seg selv. Det er heller ikke smittsomt, opplyser Aarvold.

Gulgrønn utflod kan også være et tegn på klamydia,

gonoré eller en annen bakterieinfeksjon.

BRUNLIG UTFLOD

Dette kan skyldes småblødninger fra slimhinnen i livmoren. Brun utflod kan oppstå under vanlig menstruasjonssyklus, men også ved bruk av all hormonell prevensjon.

– Hvis du bruker prevensjon som bare inneholder gestagen, for eksempel p-stav, hormonspiral, p-sprøyte og gestagen-p-pillen, kan du få brun utflod. Hopper du over mensesen med p-pillene dine, er det også vanlig å få småblødninger.

– Hva bør du gjøre hvis du opplever små blødninger fra skjeden, men ikke har menstruasjon?

– I de fleste tilfeller er dette heldigvis ufarlig. Det som er viktig å utelukke er at det ikke skyldes celleforandringer. Spesielt skal du tenke på dette dersom du har blødning etter samleie. For å sjekke dette går du til fastlegen og tar en celleprøve. Etter overgangsalderen skal man alltid oppsøke lege, råder gynekolog Mette Løke-land.

OVERDREVEN VASK


Det er helt vanlig at utflod endrer seg, og de fleste endringer er ikke farlig, ifølge Aarvold:

– Har du hatt ubeskyttet sex med ny partner og opplever endringer i utfloden, bør du oppsøke lege for å sjekke. Hvis du ikke har det kan du vente og se om det går over – hvis du ikke har mye plager, sier Trine Aarvold.

Mange kvinner vasker underlivet for godt.

– Det er mye skam knyttet til utflod. Utflod som lukter kan oppleves som sjenerende og gi inntrykk av at man har dårlig hygiene. Man kan vaske på seg en del problemer. Noen har som hygieneregime at de spylere rett inn i skjeden for å vaske den.

Det som skjer da er at de fjerner en del av normalfloraen og da kan det bli enda verre, sier hun:

– Ikke spyl eller vask direkte inn i skjeden. Intimsåpe er overvurdert. Bruk helst bare vann når du vasker underlivet. 

AllersHELSE

Miljøet i underlivet

- De «snille» bakteriene i skjeden må være i likevekt for at det skal være bra miljø – og da vil du ha en nøytral pH.
- Noen bakterier gir sur pH, andre gir høy pH. Blir de i ubalanse, kan du få en endring i utflod som kan ses ved å sjekke pH

Endret utflod

Forandring i utfloden kan være tegn på at noe er galt, eksempelvis at det foreligger en infeksjon. Symptomer kan være:

Farge: Blir hvitere, gulere, grønnere eller brunere.

Lukt: Lukter surt, fiskeaktig **Mengde:** Mer enn vanlig

Konsistens: Både tykkere og mer klumpete, samt tynnere konsistens på utfloden kan være et tegn på at noe er galt.

Ledsagende symptomer: I tillegg til endringen av utfloden kan man oppleve andre symptomer, det kan være svie, brennende følelse, mellomblødninger, smerter m.m. (Kilde: lommelegen.no).



Andre årsaker

- – Fremmedlegemer som for eksempel glemt tampong kan gi kraftige endringer. Da kan det oppstå en bakterieinfeksjon, som gir sterk lukt, sier lege Trine Aarvold (bildet) ved Sex og samfunn.
- Kreft



Aktiv kvardag?

Optima pH4

tek vare på huden di!

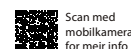


- gjør at huden tåler hyppig vask utan å tørke ut
- inneheld mjukgjerdande ingrediensar

Kombiner pH4 Hudvask pluss med pH4 Hudpleie pluss/Hudbalsam

for best effekt. Påfør etter vask eller ved behov.

Utlan parfyme. Låg pH.



Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

www.optima-ph.no



5 steg for å bli kvitt indre uro

Slik rydder du opp i uroen for at den skal bli levelig, ifølge psykolog Cecilie Benneche.

Beskriv problemet: Sliter du med tankekjør klokka fire på natta, daglig bekymring for fremtiden eller litt ekle sommerfugler i magen hver gang du åpner postkassa? Uro er alt dette og mer til. Etter noen urolige år konkluderer vi bare med at det er «sånn vi er». Det er det heldigvis ikke, men det er jo sant at det er sånn vi har blitt. Og ved å aksep-

tere at det er sånn det er akkurat nå, er faktisk endringen i gang. **Vær konkret:** Lag en liste over det du opplever akkurat nå, og vær så konkret du kan. Det er stor forskjell på å si «jeg er urolig» og på å beskrive problemet. **Del opp:** Når du har noen konkrete beskrivelser, er det lettere å skille mellom urolig kropp og urolig tanke.



FOTO: NTB

Sitter uroen i tankene akkurat nå? Er tankene argumenterende, som om du har en indre krangel? Hvem krangler du i så fall med? Sjekk om tankene går fort eller sent. Tenker du klart, eller er alt litt «grøtete»?

Hva kjenner du i kroppen? Hvis du er urolig i brystet: kjennes det som et hull eller en kampestein? Hvis du har vondt i magen: er smerten stille eller bråkete, varm eller kald? (kk.no)



Hårtap hos kvinner

Den vanligste årsaken til hårtap hos kvinner er hormonelt og genetisk betinget, og heter androgenetisk alopecia. Noen kan få dette allerede ved 30-års alderen, men det er økende forekomst i overgangsalderen og så mange som 40 prosent av alle kvinner har denne type hårfall ved 70-årsalderen.

Sunt og godt

Spis alltid god, næringsrik og variert mat. Følg gjerne tallerkenmodellen. Test gjerne også å legge til et mellommåltid eller to, for å se om det utgjør noen forskjell på fokuset og energien din utover dagen.



Du er yngre enn du tror

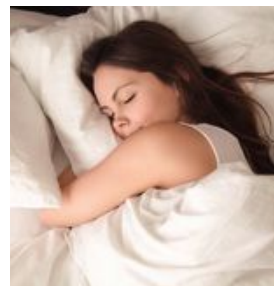
En ny studie utført ved Heidelberg universitet i Tyskland slår hull på myten om at vi er på vårt mentalt raskeste i 20-åra. Mer enn 1 millioner mennesker mellom 10-80 år ble undersøkt. Konklusjonen? Arbeidshastigheten til hjernen din blir egentlig ikke noe særlig lavere før du har bikket 60 år.

«Hva som venter bak neste sving, vet bare den som går videre ...»

Ukjent

Flis i fingeren

Rasp en rå potet og legg dette i hjørnet av en plastpose. Stikk så fingeren ned og forbind med elastisk gas. Er flisa vanskelig å få ut, kan det være at den spretter ut av seg selv i løpet av en natt med en slik potetforbinding.



Bakteriebombe

Ifølge Business Insider viser forskning at putetrekkt vårt kan inneholde hele 39 ganger mer bakterier enn matskålen til et kjæledyr, og tusen (!) ganger mer enn et gjennomsnittlig toalettsete. Men ikke fortvil, løsningen er nemlig like enkel som den er innlysende; putetrekkt bør vaskes allerede etter to netter!