



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 12 - Heilbrigt hjarta

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Af hverju skiptir hjartað/æðakerfið máli?
- Hvernig stuðlum við að heilbrigðu hjarta?
- Mataræði fyrir góða hjartaheilsu

Áskorun vikunnar:

- A.m.k. 150 mínútur af hreyfingu

[Greinar](#) í SÍBS blaðinu og [Heilsuvera](#).



Áhættuþættir hjarta og æðasjúkdóma

Samkvæmt landlækni:

Áhættuþættir sem við getum breytt:

- Reykingar
- Hár blóðþrýstingur
- Hátt kólesteról (HLD og LDL)
- Offita
- Hreyfingarleysi
- Streita
- Mikil áfengisneysla

Sjá greinar á www.matarædi.is.

Áhættuþættir sem við getum ekki breytt:

- Kyn
- Erfðir
- Aldur



Hvernig stuðlum við að heilbrigðu hjarta?

Það sem við getum gert:

- Vera reyklus
- Hreyfa sig reglulega
- Halda sér í kjörþyngd
- Forðast kyrrsetu
- Lágmarka streitu
- Takmarka áfengisneyslu
- Hollt mataræði (trefjaríkt, sykurlaust, spara salt og forðast herta fitu)

Þarf ég að láta skoða eitthvað?

- Blóðþrýstingur
- Blóðgildi (blóðfitur, kólesteról, blóðsykur)



Fita lífsnauðsynleg

Í greininni "[Fita er ekki öll þar sem hún er séð](#)" fer Axel F. Sigurðsson læknir yfir mismunandi gerðir fitu:

- **Fitusýrur** skiptast í mettaðar og ómettaðar fitusýrur. Matvæli með meira af mettuðum fitusýrum eru líklegri að vera harðar (sbr. smjör) við stofuhita en t.d. ólívuolía með meira af ómettuðum fitusýrum.
- **Omega 3 og 6** eru lífsnauðsynlegar fitusýrur sem líkaminn getur ekki framleitt sjálfur.
 - **Omega 3** fitusýrur í blóði eru taldar stuðla að æðaútvíkkun og draga úr blóðsegamyndun og bólgusvörun, draga úr tíðni hjarta- og æðasjúkdóma og hækka auk þess HDL (góða) kólesterólið.
 - **Omega 6** fitusýrur í blóði notar líkaminn í nýmyndun æða, blóðstorkun og bólgusvörun. Mikilvægt er að jafnvægi sé á milli neyslu á omega 3 og 6, en hallað hefur á omega 3 í nútíma mataræði.
- **Transfita** verður til á herðingu á ómettuðum fitusýrum á borð við jurtaolíu til að auka geymsluþol. Rannsóknir benda til að transfitur auki líkur á hjarta og æðasjúkdómum en þær má finna í djúpsteiktum mat, sumu smjörlíki, kökum, snakki og sælgæti. (Hydrogenated fat/transfat á ensku).
- **Kólesteról** er lífsnauðsynlegt efni og gegnir lykilhlutverki við framleiðslu ýmissa hormóna en líkaminn getur framleitt kólesteról. Hátt kólesterólmagn eykur hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Fita og manneldismarkmið

Manneldismarkmið:

- Æskilegt hlutfall fitu í fæðu sem hlutfall af daglegri orku er 25-40%
- Hlutfall mettaðrar fitu ætti ekki að vera hærra en 10%

Forðast skal hertar fitur og transfitur, velja frekar einómettaðar og fjölómettaðar fitursýru og borða feitan fisk a.m.k. tvisvar í viku.

Markmið hvers og eins ætti að vera að hreyfa sig reglulega, velja holla og fjölbreytta fæðu með áherslu á grænmeti og ávexti, algert tóbaksbindindi og láta fylgjast með blóðþrýstingi og kólesteróli. Á þann hátt hugsum við vel um hjartað. [Úr grein á vef landlæknis eftir Emil L. Sigurðsson, lækni.](#)

Sjá einnig grein Alfons Ramel, næringarfræðings [“Heilsufarsáhrif fitu - fita er lífsnauðsynleg”](#).



Þrjú ráð til að bæta blóðfituna þína

Úr greininni “[Þrjú ráð til að bæta blóðfituna þína](#)” með því að vanda val á:

1. **Kolvetnum.** Borðaðu flókin kolvetni, ávexti, heilkornavörur, grænmeti og baunir. Forðastu unnin kolvetni, hveitibrauð, kex, hveitipasta, gos og sælgæti sem hækka LDL (slæma kólesterólið)
2. **Fitu.** Veldu frekar ómettaðar fitursýrur en mettaða fitu. Forðastu transfitu t.d. í jurtaolíu í djúpsteiktri skyndibitafæðu. Fjölómettaðar fitusýrur á borð við omega 3 hafa jákvæð áhrif og má finna í fituríkum ávöxtu, ólífum og lárperum (avocado). Veldu mjólkurvörur með lágu fituinnihaldi ef þú borðar mjólkurvörur.
3. **Prótínum** (eggjahvítu). Borðaðu frekar fisk og grænmeti en rautt kjöt. Veldu magurt kjöt fremur en feitt, forðastu unnar kjötvörur.

Ef þú ert of þung(ur) getur verið skynsamlegt að skoða [lágkolvetna-mataræði](#) í samráði við lækni þar sem gert er ráð fyrir mikilli neyslu á fitu samhliða minnkun á neyslu á kolvetnum. Skortur á kolvetnum leiðir til þess að líkaminn fer að brenna fitu.

Þetta skaltu borða ef þú ætlar að bæta blóðfiturnar þinar

- Ávexti
- Baunir
- Canola olíu
- Egg (3-4 í viku)
- Fisk
- Fitusnauðar mjólkurvörur
- Grænmeti
- Gulrætur
- Hafragraut
- Heilkornabrauð
- Hnetuolíu
- Hnetur og möndlur
- Hýðishrísgjón
- Kartöflur
- Kjúkling
- Kókosmjólk
- Ólífuo líu
- Ólífur og lárperur
- Rautt kjöt í hófi (ekki feitt)
- Rúgbrauð
- Sætar kartöfur



Sykur og frúktósi

Úr greininni "[Sykur og sæta bragðið - er sama hvaðan það kemur?](#)" eftir Önnu Sigríði Ólafsdóttur, prófessor í næringarfræði:

- Hreinn sykur samanstendur til helminga af frúktósa og glúkósa. Rannsóknir sýna að mikið magn frúktósa (ávaxtasykurs) er jafnvel skaðlegra en sambærilegt magn af hreinum sykri og að neikvæð áhrif sykurs á heilsufar stafi frekar af þeim hluta hans sem er frúktósi en glúkósi.
- Seddustjórnin er talin verri við neyslu frúktósa m.v. glúkósa þar sem meiri hætta er á að orkuinntaka sé umfram orkuþörf. Í samanburði við glúkósa ýtir frúktósi undir hækkun blóðfitu og eykur nýmyndun fitu.
- Litlar líkur eru á því að magn frúktósa sé of mikið með neyslu á ávöxtum en líkurnar aukast þegar hann er innbyrtur í formi viðbætts sykurs í söfum, gosi eða agave sýrópi.
- Samkvæmt íslenskum ráðleggingum þá ætti allur viðbættur sykur að veita að hámarki 10% af orkuþörf eða 50 g miðað við 2000 hitaeininga fæði.

Vissir þú:

- Glúkósi er stundum kallaður þrúgusykur og er aðal orkugjafi líkamans.
- Frúktósi er annað heiti á ávaxtasykri.
- Strásykur er tvísykra sem samanstendur af einsykrunum glúkósa og frúktósa.
- Efnaskipti frúktósa eru ólík efnaskiptum glúkósa.



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- Halda matardagbók, skrá niður mataræði og næringarinnihald, sjá glærur tíma 5
- Halda áfram að hreyfa mig og borða hollan mat

Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

