
Kosthold og forebygging av hjerte- og karsykdommer

REDAKSJONELT

KNUT-INGE KLEPP

Knut-Inge Klepp (f. 1955) er professor i ernæring ved Universitetet i Oslo og leder for Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Han er også leder for Norges forskningsråds nye forebyggingsprogram Helse og livsstil.

Institutt for ernæringsforskning
Postboks 1046 Blindern
Universitetet i Oslo
0316 Oslo

Nyere forskning har økt interessen for kostholdets betydning for utvikling av hjerte- og karsykdommer og en rekke kreftformer (1, 2). Det som er slående – og gledelig – er hvor samsvarende kostholdsrådene er på tvers av studier/sykdommer og over tid. Et stort innslag av plantekost (inkludert sammalte kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær), fisk, magre kjøtt- og meieriprodukter, samt bruk av vegetabiliske oljer reduserer risikoen for disse store folkesykdommene. Dette er i tråd med anbefalingene Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (tidligere Statens ernæringsråd) har gitt for et sunt kosthold siden tidlig i 1950-årene.

I dette nummer av Tidsskriftet publiseres tre artikler som alle belyser forebyggende aspekter i tilknytning til kosthold og hjerte- og karsykdommer (3 – 5). Eivind Meland og medarbeidere konkluderer i sin omfattende litteraturstudie med at kostholdsråd gitt av leger i allmennpraksis er et praktisk og effektivt tiltak uten bivirkninger (3). Det samme gjelder råd om røykeslutt og økt fysisk aktivitet. Dette er et viktig funn som viser det store forebyggingspotensialet som ligger i at leger i allmennpraksis gir konkrete råd knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og røykeslutt til sine pasienter. På bakgrunn av publisert litteratur kan det være vanskelig å definere hvordan rådgivning om slike atferdsendringer bør foregå. Forfatterne presenterer imidlertid generelle råd i tråd med pasientsentrert klinisk metode som har vist seg å fremme atferdsendring hos pasienter (3).

Arne Svilaas og medarbeidere presenterer resultatene fra en større norsk undersøkelse blant pasienter med manifest aterosklerose og som brukte lipidsenkende medisin. De fant at jo mer hjertevennlig kosthold pasientene hadde, desto bedre klarte de å nå behandlingsmålet for blodlipider. Som gruppe hadde også disse pasientene et gunstigere sammensatt kosthold enn deltakerne i et representativt utvalg (4). Selv om det er vanskelig å trekke bastante konklusjoner basert på denne undersøkelsen, antyder forfatterne at den kostholdsinformasjonen som pasientene har fått, ikke synes å være omfattende og gjennomgripende nok. Et viktig forskningsområde er derfor å finne frem til gode metoder som hjelper leger i rollen som rådgivere i forhold til helsevaner. Norges forskningsråds nye forebyggingsprogram med arbeidstittelen *Helse og livsstil* har som målsetting å stimulere til slik forskning, spesielt knyttet til hvordan vi bedre kan kommunisere med utsatte grupper som det tradisjonelt har vært vanskelig å nå. Utvikling av metodeverktøy for helsepersonell er også en prioritert oppgave for Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Kari Almendingen & Ågot Lia gir i sin artikkel en oversikt over plantesteroler og deres virkning på hyperkolesterolemi (5). Internasjonalt finnes det i dag plantesterolberiket margarin som reduserer total kolesterol og LDL-kolesterolnivået. Såkalt funksjonell mat (functional food) er ikke tilgjengelig i Norge, men i fremtiden er det sannsynlig at det vil foreligge en rekke produkter som kan tenkes å ha en positiv helseeffekt for spesielle grupper. Introduksjon av funksjonell mat reiser imidlertid flere prinsipielle spørsmål knyttet til bl.a. markedsføring og kontroll, og det er usikkert hvordan introduksjonen av slike produkter vil påvirke den totale sammensetningen av kostholdet. Som Almendingen & Lia påpeker i sin artikkel, kan bruk av plantesterolberiket margarin ikke erstatte de gunstige effektene av et godt sammensatt hjertevennlig kosthold.

LITTERATUR

1. Kris-Etherton PM. A new role for diet in reducing the incidence of cardiovascular disease: evidence from recent studies. *Current Atherosclerosis Reports* 1999; 1: 185 – 7.
2. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Food, nutrition and the prevention of Cancer: a global perspective*. Washington, D.C.: The American Institute for Cancer Research, 1997.
3. Meland E, Ellekjær H, Gjelsvik B, Kimsås A, Holmen J, Hetlevik I. Forebyggende livsstilsråd mot hjerte- og karsykdommer i primærhelsetjenesten *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000; 120: 2656 – 60.
4. Svilaas A, Bergei CS, Strøm EC, Ose L, Walsøe HK. Kostholdet hos pasienter med aterosklerotisk sykdom sammenliknet med befolkningen *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000; 120: 2618 – 24.
5. Almendingen K, Lia Å. Forekomst av plantesteroler i kostholdet og plantesterolers hypokolesterolemiske effekter *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000;

Publisert: 20. september 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.