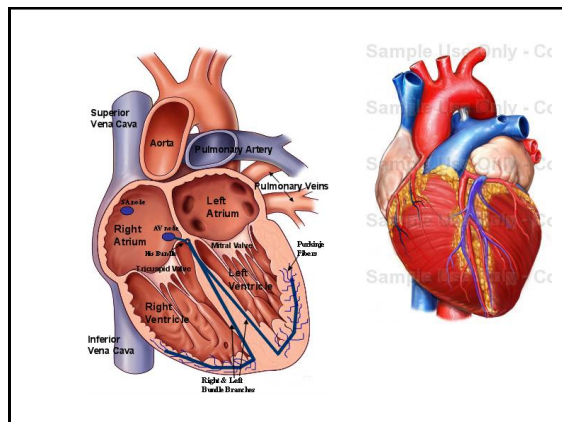


Hvordan ta vare på hjertet ditt slik at det varer lengst mulig

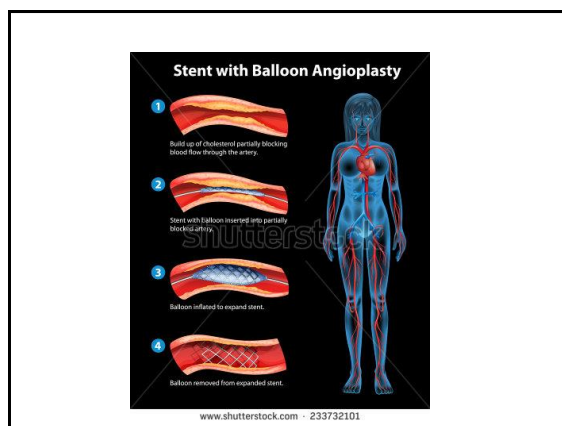
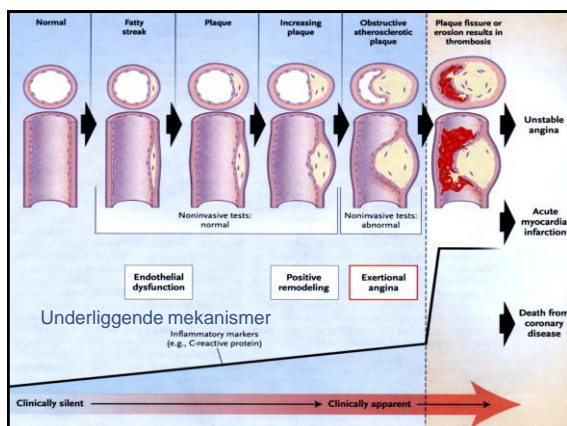
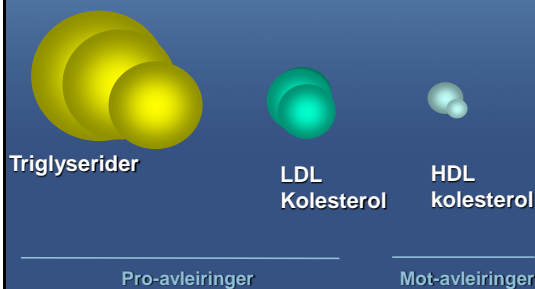
Serena Tonstad
 Ulllevål Universitetssykehus
serena.tonstad@ous-hf.no
 Ålesund, 18.09.2015



Å ta vare på hjertet


- Ikke røyk
- Kjenn din kolesterol
- Kjenn ditt blodtrykk
- Ble testet for diabetes

Fettstoffer i blodet



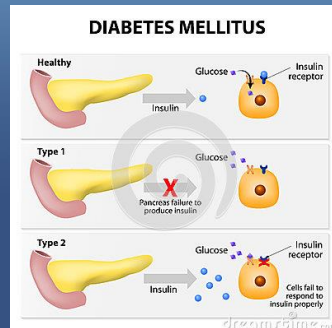
Høyt blodtrykk

- Remodellering av hjertet, venstre ventr. Hypertrofi og hjertesvikt
- Nyreskade
- Hypertensiv retinopati
- Økt aterosklerose og koronarsykdom
- Hjerneslag (blødning og infarkt)
- Vaskulær demens



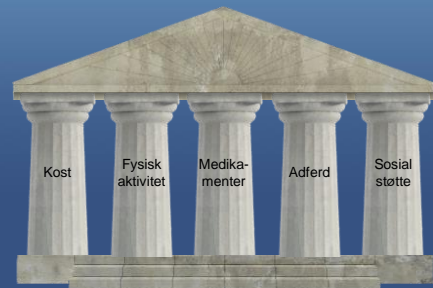
The image contains several anatomical illustrations: a human torso showing internal organs, a cross-section of a normal heart versus a hypertrophied heart, a cross-section of a brain showing an infarct, and a cross-section of an artery showing atherosclerosis.

DIABETES MELLITUS



The diagram shows three scenarios of glucose transport into a cell:

- Healthy:** Insulin binds to the Insulin receptor, signaling the cell to take up glucose.
- Type 1:** The pancreas fails to produce insulin, so there is no insulin to bind to the receptor.
- Type 2:** Insulin is produced but the cells fail to respond to it properly (insulin resistance).



A classical temple structure with five pillars. The pillars are labeled with the following factors:

- Kost
- Fysisk aktivitet
- Medikamenter
- Adferd
- Sosial støtte



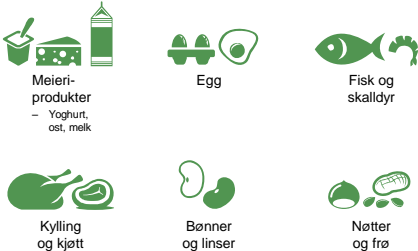
A cartoon by Aldo Monrad. A doctor is talking to a patient. The patient says: "DU SKAL BRINGE VÅRDRYTTER, OG SPISE MER PROTEINER, OG BÅA FETT, MEN JEG SETTER OPP EN NY TIME TIL DEG OM EN UKE, FOR DA HAR KANSKE DISSE ANBEFALINGENE ENDRET SEG." (You should bring vegetables, and eat more proteins, and both fat, but I'm setting up a new time for you in a week, because maybe these recommendations have changed.)

ALDO MONRAD *av Berggren/Samm



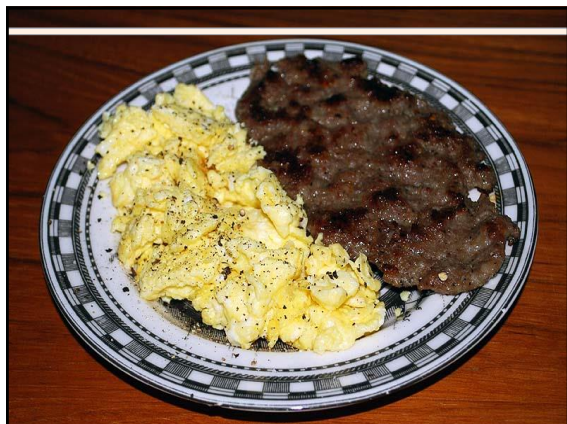
An illustration of a blood vessel filled with red blood cells. Various food items are shown floating in the vessel, including a burger, a slice of pizza, a piece of chicken, and a slice of watermelon.

Protein










Icons representing different protein sources:

- Meieri-produkter - Yoghurt, ost, melk
- Egg
- Fisk og skaldyr
- Kylling og kjøtt
- Bønner og linser
- Nøtter og frø



Fett

 Olje	 Smør og margarin	 Nøtter og frø	 Fete meieri- produkter – Fløte, rømme, crème fraîche, ost
 Fete kjøttvarer og kjøtt med fett	 Sjokolade, wienerbrød, kjeks	 Pommes frites, potetchips	

Mettet fett i meieriprodukter

Mettet fett i kjøttvarer

Mettet fett i snop og snacks



Omega-3 tilskudd

- Pasienter uten HKS
 - Spis helst fet fisk 2 ganger eller 0.5g tilskudd
- Pasienter med HKS
 - Spis 1 g EPA/DHA daglig
 - Laks 40-70 g
 - Sild 50 g
 - Sardiner 50 g
 - Makrell 50 g
 - Torsk 350 g
 - Tran 1 barneskje

Vita Pro Aktiv Serien

- Lettmargarin
 - 8% plantesteroler
 - 25 g/d
 - Senker LDL kolesterol 10%



Karbohydrater



Grønnsaker,
bønner og linser



Pasta
og ris



Bred og
komprodukter



Frukt



Poteter



Melk og
melkeprodukter



Honning



Sukker, søtsaker,
brus, saft, juice



Kaker, boller,
is, kjeks



Sjokolade





Mer om drikke

- Té
- Kaffe – hva har du oppe i den? Typer?
- Pepsimax og cola light?
- Fun light
- osv



2013 - Predimed Study

1 (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)

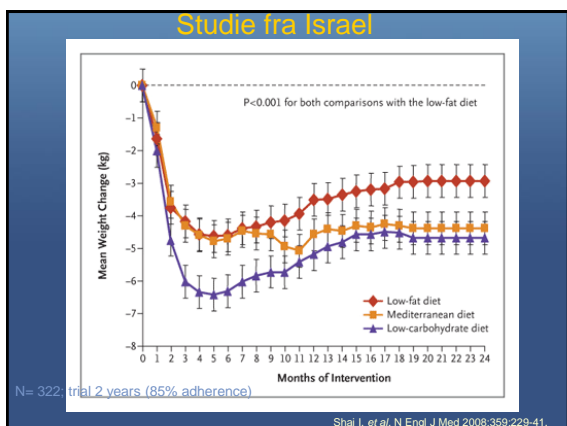
Year	Control diet	Med diet	Med diet, VOOD
0	0.00	0.00	0.00
1	0.01	0.01	0.01
2	0.02	0.02	0.02
3	0.03	0.03	0.03
4	0.04	0.04	0.04
5	0.05	0.05	0.05

2 Total Mortality

Year	Control diet	Med diet	Med diet, VOOD
0	0.00	0.00	0.00
1	0.01	0.01	0.01
2	0.02	0.02	0.02
3	0.03	0.03	0.03
4	0.04	0.04	0.04
5	0.05	0.05	0.05

N= 7 447
-67 år
BMI ~ 30
DM ~ 50 %
Intervensjon: 41% kcal fra fett

Estruch R et al. N Engl J Med 2013.



Ville du kjøpt medisiner

- Økte ditt energinivå
- Reduserte stress
- Bidro til vekst av nevroner
- Reduserte hjertesykdom, hjerneslag
- Bedret søvn
- Reduserte angst og depresjon
- Bidro til vekttap og vedlikehold
- REDUSERTE DEMENS

Så er den billig også!

Nevrologisk

- ↓ Angst/depresjon
- ↓ Demens
- ↑ Kognitive funksjoner
- ↓ Risiko for slag

Kardiovaskulær

- ↓ Dødelighet
- ↓ Koronararteriene sykdom
- ↓ Blodtrykk
- Hjerte rehabilitering

Endokrine

- ↓ Vekt
- ↓ Diabetes
- ↓ LDL
- ↑ HDL

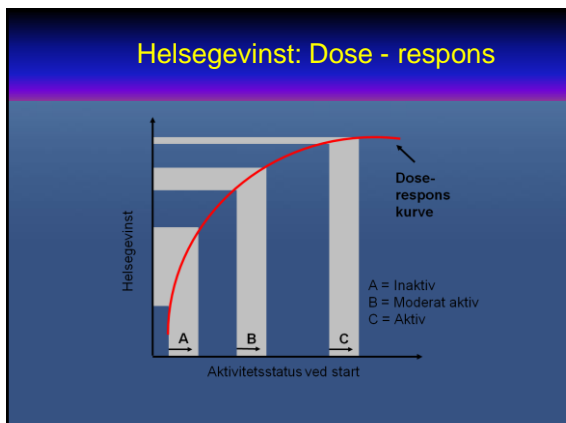
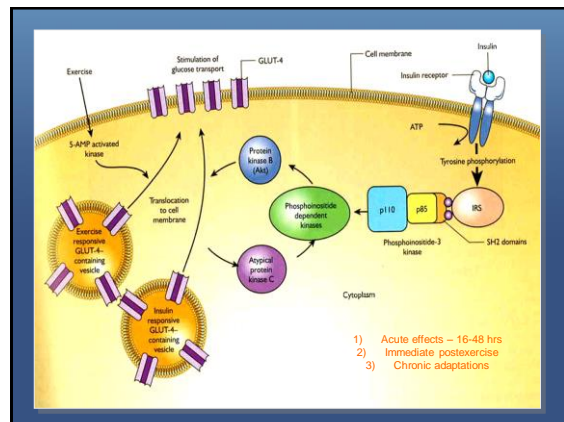
Onkologisk

- ↓ Prostatakreft
- ↓ Brystkreft
- ↓ Tarmkreft

Muskel og skjelett

- ↓ Osteoporose
- ↓ Fall
- ↓ Uferhet/funksjonshemming

Sanjay Sharma et al. Eur Heart J 2015;36:1445-1453.



Fysisk aktivitet – Fysisk inaktivitet

The diagram compares two 'sofa-potets' (sofa-potatoes). One is 'Aktiv, ikke sofa-potet' (Active, not a sofa-potato) and the other is 'Ikke-aktiv, ikke sofa-potet' (Inactive, not a sofa-potato). Below them are energy requirement levels:

- Energikrav: < 1.5 MET
- Energikrav: < 3 MET
- Energikrav: 3-6 MET
- Energikrav: > 6 MET

Trappegang – ikke så mye skal til

~2 min trappegang (200 trinn) x 5 per dag kan bedre kondisjonen med ~17 % og redusere LDL kolesterolet med ~8 %

Trappegang gir økt styrke i sete- og beinmuskulatur

Personer som tar trappen i stedet for heis/rulletrapp har lavere risiko for hjertesykdom og død enn andre

Kennedy RA. J Sport Sci Med 2007; Boreham C A G. Br J Sports Med 2005

Unnskyldninger...

Hvorfor beveger vi oss ikke mer?

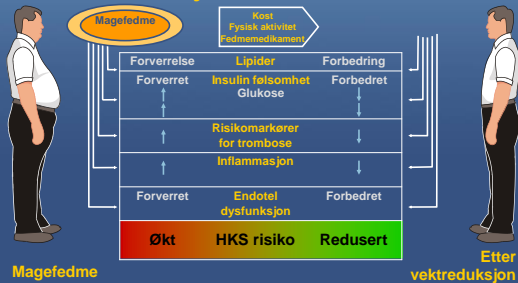
- Trett
- Kjedelig
- Dyrt
- Kaldt
- Vind

Vil heller gjøre noe annet
Føler seg ikke sporty
Treningssenteret brant ned!

Livvidde øker sakte men sikkert



Vektreduksjon ~ 10 % = Reduksjon i buk fett ~ 30 %



Selvkontroll

Automatikken

Belønning



Det er ikke mye poeng I å gi opp noe du nyter hvis ikke du får noe tilbake som er bedre ...fort!

Et lite stykke Norge ...

Oppgave



- Hvilken sjokolade har mest sunt fett?
1. Melkesjokolade
 2. Marsipanbrød
 3. Kvikk-Lunsj

