



Vi har förtydligat vår personuppgiftspolicy. Läs mer om hur vi behandlar personuppgifter.

Läs mer

Stäng

Hälsoliv > Inloggad

Publicerad 20 feb 2017 10:2

Så får du ett friskare hjärta – på 30 dagar



I dag finns det framgångsrika mediciner som hjälper de hjärtsjuka. De kommer till rätta med symtomen men inte själva grundorsaken – den skadliga livsstilen.

Foto: Colourbox

De flesta hjärtsjukdomar beror på livsstilen och inte arvsanlagen. Det är jättebra – det innebär att vi själva kan fixa ett friskare hjärta. Lyckas du bara följa fyra enkla råd kan du se fram emot ett mer njutbart liv. – Livsstilen är jätteviktig. Vi måste upp på fötter, säger professorn och hjärtspecialisten Mai-Lis Hellénus. Hjärtat är mer lättränat än du tror – du kommer att se resultat snabbt.

Över hälften av alla vuxna svenskar är antingen överviktiga eller lider av fetma. Trenden ser tyvärr inte särskilt lovande ut.

Vi äter för mycket och för dåligt sammansatt mat. Saken blir heller inte bättre av att vi inte rör på oss. Rökningens påverkan behöver knappt påminna om längre. Lägg därtill stressen.

För dig som loggar in på Expressen - här hittar du fler artiklar.

Stillasittande och för mycket fett och socker innebär en tickande bomb för kärlen och vårt hjärta.

Problem med cirkulationsorganen, hjärtat och blodomloppet, är den vanligaste dödsorsaken i landet.

Varje år dör ungefär 90 000 människor i landet. Cirka 35 procent av dessa dör till följd av cirkulationsproblem.

Hur många som kunde ha räddats av dessa genom små justeringar i vardagen är svårt att gissa sig till. Men det borde vara tiotusentals.

Även personer med ärftliga funktionsnedsättningar skulle kunna räddas till livet om de valt en sundare livsstil.



Om du bara följer fyra enkla råd kan du se fram emot ett mer njutbart liv - och ett starkare hjärta.

Foto: Colourbox

De flesta av oss känner till högt blodtryck, höga kolesterolnivåer, farlig bukfetma,

insulinresistens, nedsatt glukostolerans och diabetes av typ 2.

Man kan dessutom lägga till ett antal cancerformer, demens och andra minnesbesvär.

LÄS MER: De första tecknen på sjukdomen kol.

I dag finns det framgångsrika mediciner som hjälper de sjuka. De kommer till rätta med symtomen men inte själva grundorsaken – den skadliga livsstilen.

För att göra det enkelt för oss kan vi fokusera på fyra faktorer.

- Kosten
- Den fysiska aktiviteten
- Rökningen
- Stressen

Kosten

I Livsmedelsverkets undersökning "Riksmaten vuxna 2010-11" kunde man bland annat slå fast att:

- Två av tio äter 500 gram frukt och grönsaker per dag eller mer.
- Tre av tio äter fisk som huvudrätt minst två gånger per vecka.
- Nio av tio äter för lite fullkorn.
- Sju av tio får i sig för lite fibrer.
- Fyra av tio äter för mycket socker.
- Åtta av tio får i sig för mycket mättat fett.

Ett flertal epidemiologiska studier har slagit fast att den så kallade Medelhavskosten är bra för hjärtat och kärlen.



De som anslutit sig till Medelhavsdieten löpte en lägre risk att drabbas av hjärtinfarkt, stroke och kardiovaskulär död än de som följde en mer västerländsk kost.

Foto: Colourbox

I april publicerades en studie i tidskriften "European Heart Journal" som enligt forskarna visade att äldre vuxna som anslutit sig till Medelhavsdieten löpte en lägre risk att drabbas av hjärtinfarkt, stroke och kardiovaskulär död än de som följde en mer västerländsk kost.

- Det finns runt tre miljoner studier på temat mat och hälsa. De pekar åt samma håll: gammaldags Medelhavsmat är nyttigt, säger Hellénus.

- När vi forskare talar om Medelhavsmat så menar vi den mat man åt i medelhavsområdet under 1960- och 70-talet. I dag äter unga människor något annat.

Medelhavsmaten är antiinflammatorisk, den påverkar hjärnan, blodkärlen, risken för demens, risken för hjärtkärlsjukdom, diabetes, cancer, osteoporos.

Kosten innebär att matlagningen domineras av mycket frukt, grönt, rotfrukter, fisk, skaldjur, ljust kött, nötter, baljväxter och olivolja.

Det här är livsmedel som är packade med näring, fibrer, fullkorn, vitaminer, mineraler, omega-3 och antioxidanter.

En fransk studie studerade 600 män och kvinnor som drabbats av sin första hjärtinfarkt. De delades in i två grupper varav den ena kontrollgruppen fick äta som vanligt och den andra, interventionsgruppen, fick äta en mer traditionell Medelhavsdiet.

Efter 27 månader visade det sig att gruppen som fått Medelhavsmaten hade minskat risken att återinsjukna eller dö med 70 procent.

I kontrollgruppen hade 20 individer dött jämfört med 8 i interventionsgruppen.

Fysisk aktivitet

Stillasittandet har blivit ett jätteproblem. Barn och vuxna sitter i genomsnitt 9-10 timmar om dagen. Det är ett förhållande som är förödande för hjärthälsan.

I dag vet varenda läkare att regelbunden motion skulle bota, lindra eller förebygga mängder av våra vanligaste folksjukdomar, alltifrån depressioner till högt blodtryck. – Vi sitter så mycket att de negativa effekterna inte går att kompensera genom att motionera tre pass i veckan. Vi har tagit bort för mycket av vardagsrörelserna, säger Mai-Lis Hellénus.

LÄS MER: Alla årets hetaste träningstrender.

Det finns ett klart linjärt samband mellan fysisk inaktivitet och risken att drabbas av hjärtsjukdom.

Hellénus säger att forskningen visar att vi kraftigt underskattat effekten av den lilla rörelsen, som att bara resa sig upp och gå två minuter. Det påverkar blodsockret, risken för blodpropp, blodtrycket, insulinkänsligheten.

Men många tror att fysisk aktivitet är detsamma som att ställa upp i En Svensk Klassiker eller låta sig hunsas av en slavdrivare i "Biggest Loser".

En person som tar raska promenader flera gånger i veckan minskar risken för att drabbas av hjärtkärlsjukdom med 50 procent. Tricket är att få upp pulsen.

– Res dig upp och skaka loss i under reklampaus på tv, ta promenadmöten, gå i trapporna, smårörelser har större effekt än vi trodde.

– Glöm inte att vi svenskar sitter mest i världen. Det innebär en låg kaloriförbränning som ökar risken för att bli bukfet, drabbas av diabetes av typ 2, hjärtinfarkt och cancer.

Många hävdar att motion är ett dåligt alternativ för den som vill gå ner i vikt. Det är sant kosten är det viktigaste faktorn. Men få känner säkert till att energiförbrukningen är 400 procent högre vid en långsam promenad jämfört med att ligga hemma på sofflocket.

Studier har även visat att grupper som deltar i tämligen lätt motion förlorar vikt jämfört med kontrollgrupper som inte rör på sig.

Det går dessutom fort att bättra på sin kondition för den som börjar från botten. Med tiden kan man öka intensiteten, längden på passen och frekvensen.

Tror du att folk är medvetna om hur lättränad hjärtmuskeln egentligen är?

– Nej, jag tror inte det. Därför är det så viktigt att man informerar om det här. Fakta är viktigt.

Forskarna brukar också tala om något som de kallar "confounding factors". Det innebär att

Rökning

Det känns nästan sorgligt att behöva påminna om rökningens följder. Socialstyrelsen har konstaterat att "rökning är den enskilt största förebyggbara riskfaktorn för sjukdom och för tidig död. Sambandet mellan rökning och uppkomsten av en rad sjukdomar är väl känt".

- Att man kan få lungcancer och kol känner de flesta till. Men man tänker inte på att det är en jättestark riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar.

Rökning kan skada hjärtat, blodcellerna, kärlen och orsaka åderförkalkning.

Blodförsörjningen blir sämre vilket drabbar resten av kroppens organ. Hjärtrytmrubbningar, hjärtsvikt och hjärtattack är inte ovanligt. För att inte nämna döden.

- Har man flera risker blir inte ett plus ett två, utan det kan bli både tre och fyra. De förstärker varandra.

Stressen

I en av världens mest omfattande undersökningar slog man fast att stress är en av de största riskfaktorerna till ohälsa. Stress påverkar de andra levnadsvanorna. Man kanske börjar röka. Man hinner inte röra sig.

LÄS MER: Kolla själv - är du farligt stressad?

- Stressen har direkta kroppsliga effekter. Du kan få ett högt blodtryck, det påverkar blodfetter, insulinkänsligheten, bidrar till diabetes, man kan få bukfetma, säger Mai-Lis Hellénus.



Av Peter Thunborg

peter.thunborg@expressen.se