

Metabola Syndromet

Bukfetma, dyslipidemi (ogynnsamt blodfettsmönster), hyperglykemi (högt blodsocker) och förhöjt blodtryck.

Definition av MetS 3 av 5.

1. Midjemått (beroende av etnicitet) >90cm för män och >80cm för kvinnor. Gäller för Européer. Lägre gränsvärden för asiater.
2. Förhöjda triglycerider (d.v.s. fett i blodet) $\geq 1,7$ mmol/liter eller behandling av dyslipidemi.
3. Sänkt HDL kolesterol (det goda kolesterolet) <1,0 mmol/liter för män <1,3mmol/liter för kvinnor eller behandling av dyslipidemi.
4. Förhöjt blodtryck Systoliskt ≥ 130 mm Hg Diastoliskt ≥ 85 mm Hg eller behandling mot högt blodtryck.
5. Förhöjt fasteglukos i plasma >5-6mmol/liter tidigare diagnosen typ 2 diabetes.

Syndrom som blivit ett stort folkhälsoproblem världen över, delvis men inte enbart – p.g.a. av kopplingen till övervikt & fetma.

Vid MetS ökar risken för?

1. Hjärt-kärlsjukdom
2. Typ 2-diabetes
3. Men även demens &
4. Cancer

MetS föreligger hos ca 25% av Sveriges befolkning, men i USA uppemot 40%.

Även om riskfaktorerna för MetS varit kända i nästan ett århundrade var det inte förrän på 80 talet som det började uppmärksammas av forskare och nämnas mer i medicinsk facklitteratur, efter 35 år vet vi och de flesta är överens om att bukfetma och i synnerhet visceral fetma (fettvävnaden som omger de inre organen i buken) är mycket betydelsefulla.

Bukfetma är ett viktigt mål i att behandla och förebygga MetS.

Orsakerna till MetS är fortfarande något oklara men både insulin resistans (d.v.s. att man har insulin men kroppen lagrar ändå inte upp överskott på blodsocker) samt bukfetma.

Det finns fler riskfaktorer som verkar ha betydelse och en hel del av dem är kopplade till livsstil.

Förslag på riskfaktorer:

Livsstil

Matvanor bl.a. högt energiintag

Fysisk inaktivitet (stillasittande, ingen motion på fritiden)

Stress

Rökning

Alkohol

Sömn

Miljögifter, samt ev. livsmedelstillsatser, som konserveringsmedel

Gener

Att förebygga MetS

För att förebygga MetS och relaterade sjukdomar, som typ-2 diabetes och hjärt-kärlsjukdom är det matvanorna som sannolikt har störst betydelse, även om små förändringar i matvanor kan ge resultat, så är det ändå en övergripande livsstilsförändring som ger störst effekt på hälsan.

Livsmedelsgrupper och kostkomponenter som är förknippade med minskad risk för bl.a. hjärt-kärl sjukdom, cancer, typ-2 diabetes och fetma bl.a. baserat på praktisk erfarenhet, men även från kontrollerade studier.

HÖGT INTAG

*frukt

*grönsaker

*baljväxter (ärter, bönor, linser)

*fullkornsceralier (t.ex. fullkornsbröd)

*fisk

*fågel

*magra mejeriprodukter d.v.s. låg fetthalt.

*vegetabiliska oljor

*nötter

LÅGT INTAG

*rött kött och charkprodukter

*transfetter

*mättade fetter

*socker

*snabbmat/processad mat

*friterad mat

GOD UPPFÖLJNING AV:

*medelhavskost

*rekommenderad kost, d.vs. kostmönster som liknar den myndigheter i USA, Europa, & Sverige rekommenderar i Ex. "High Quality Diet", Prudent Diet, Alternative Healthy Index, Dash Diet och Recommended Food Score

LÅGT INTAG AV:

Western Diets kost komponenter. Western Diet innebär hög andel fett (både mättat och transfett, socker, processad och friterad mat, samt fattig på fibrer.

EFFEKTER AV VISSA AV OVANSTÅENDE LIVSMEDEL:

*Fet fisk, Omega-3 fettets i dessa kan minska triglyceridnivåerna i blodet med 10-30%. Även när mättat fett från exempelvis smör bytts till omättat fett från exempelvis smör till omättat fett från exempelvis rapsolja kan det sänka dessa nivåer hos viktstabla individer med förhöjda blodfetter.

*En hög socker konsumtion har kopplats till höga triglyceridnivåer och lågt HDL-kolesterol (det goda kolesterolet). En minskning av söta drycker kan därmed förbättra ett ohälsosamt blodfettsmönster.

* Att hålla ner saltintaget i maten, samt att öka andelen av magra mejeriprodukter, frukt och grönsaker, kan sänka ett högt blodtryck.

*En förbättrad kolhydratkvalité i kosten genom ett ökat intag av fiberrik mat med lågt Glykemiskt Index, som ger ett långsammare blodsockersvar efter måltid kan ha bra effekt på både blodsockernivå och blodfetter.

*Hos överviktiga (feta) med MetS kan en viktminskning på 5-10% ha markanta effekter på blodsocker och fettomsättningen och inte minst förbättra insulinkänsligheten i skelettmuskulaturen med närmare 100% och i levern med ca 60%. Det är därför viktigt att uppmuntra även en sådan liten viktreduktion som några kilo, eftersom även detta kan ge bra effekter på fett och sockeromsättning.

BEHANDLING AV METABOLA SYNDROMET

Vid behandling av MetS är ofta en viktreduktion nödvändig, men även en mer personligt utformad kostbehandling kan vara fördelaktigt. Det har visat sig att en medelhavsliknande som är i samklang med Nordiska Näringsrekommendationer kan vara relativt effektiv i att behandla bort MetS hos de som drabbats. Denna kost har visat sig kunna förbättra Insulinresistens, blodfettsprofil, låggradig inflammation, samt funktionen hos blodkärlens insida.

I en Finsk diabetes preventiv (förebyggande) studie visade det sig att en kost enligt NNR med en samtidigt ökad fysisk aktivitet (motion bl.a. under en 4 års period kunde minska förekomsten av MetS med ca 40%, jämfört med kontrollgruppen och förekomst av bukfetma med 50% hos personer med förstadium till typ-2 diabetes.

Kostråden bestod bl.a. av ett minskat intag av fett och främst mättat fett, samt höjt fiberintag, detta ledde till en genomsnitts viktminskning av 3-5kg. Viktminskningen förklarade en viktig del av förbättringen av MetS, men kostförändringarna tycktes också bidra.

Mer om NNR 2012 på:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf

En kokbok jag kan rekommendera är:

Hälsosam Nordisk Mat – kokbok enl. NNR med medelhavslikande Nordisk kost av Viola Adamsson och Anna Reumark. Viola Adamsson har varit Idrottskock för Svenska Landslag. "Under våren 2008 genomfördes en klinisk studie NORDIET där 88 försökspersoner deltog. Resultatet visade att konceptet med Nordisk kost, sänker det onda kolesterolet (LDL) och gynnsamt påverkar andra riskmarkörer för hjärt och kärlsjukdom.

Adamsson et al. Effects of a healthy nordic diet on cardiovascular riskfactors in hypercholesterlaemic subjects:

A randomized controlled trial (Nordiet).

J Intern Med 2010, publicerad on line 28 sept 2010.

Fotnot:

De olika definitionerna av MetS som användes under 2000-talet ledde till viss förvirring och gjorde det svårare att jämföra studier.

Källa till artikeln:

Näringslära för högskolan 2013.

Text & Research:

Torbjörn Y. Sandvall