

Ny undersøgelse viser, at diætister er bedst til at give hjertesunde kostråd

Fedtkvalitet kan være vigtigere for hjertesundheden end fedtmængde. Men en ny undersøgelse viser, at læger fokuserer mest på fedtmængde, når de giver råd om kost.

Diætisters kostrådgivning er mere nuanceret, og dermed bedre for patientens hjerte og kredsløb.

Martin Mejlhede



Når hjertepatienten åbner døren til konsultationen, er en god kostrådgivning essentiel for helbredet. En ny undersøgelse viser, at både diætister, læger og sygeplejersker er gode til at råde hjertepatienter til at spise fisk, frugt og grønt. Men når det kommer til råd om fedt og fedtkvalitet, er diætisternes kostråd markant bedre end de praktiserende lægers.

Det viser en undersøgelse fra Unilever, hvor 456 sundhedsprofessionelle har svaret på, hvilke kostråd de giver til deres hjertepatienter. Af de 456 var 172 læger, 86 diætister og 33 sygeplejersker.

En simpel beregning baseret på Ernæringsrådets rapport "En kvantitativ vurdering af kostens betydning for dødeligheden af hjertesygdomme i DK" viser, at udskiftning fra hårde til bløde fedtstoffer har stor effekt på folkesundheden. Hvis alle danskere begynder at bruge flydende fedtstoffer til madlavningen – i stedet for nuværende hård margarine – kan ca. 5% af alle hjertekarsygdomme forebygges. Og yderligere ca. 5% af tilfældene kan forebygges, hvis alle smører brødet med blød margarine i stedet for smør og Kærgården (4, 5).

Undersøgelsen viser, at diætisterne primært fokuserer på, at patienterne skal spise bedre fedtkvalitet. 91% af diætisterne lægger vægt på fedtkvalitet og råder således patienterne til at "spise mindre af især mættet fedt og bruge bløde og flydende fedtstoffer". 49% råder patienterne til at "spise mindre fedt" (figur 1).

De praktiserende læger er mindre nuancerede i deres kostrådgivning om fedt. 61% fokuserer på fedtkvalitet, mens 76% fokuserer på fedtmængde.

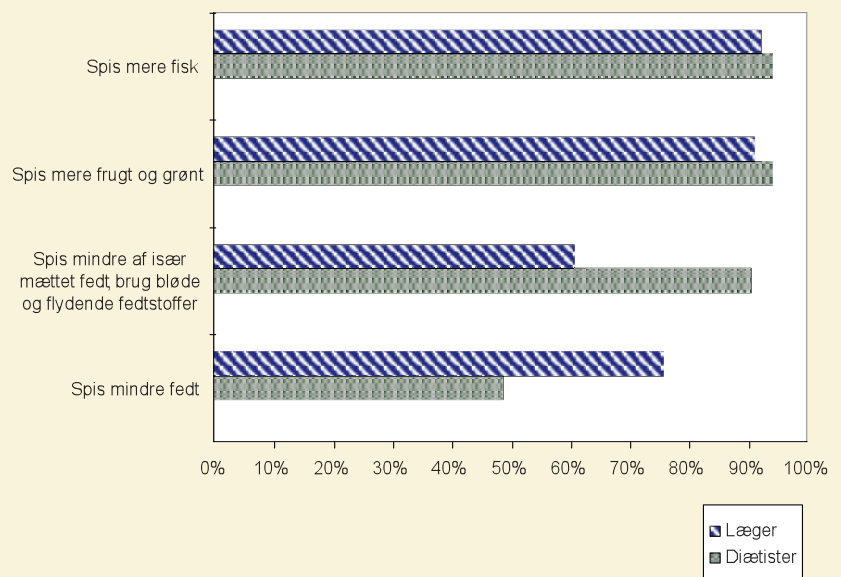
Der er 33 sygeplejersker med i undersøgelsen. Deres fedtrådgivning er mere nuanceret end lægers, men mindre nuanceret end diætisters. 55% siger "mindre fedt", og 88% fokuserer på fedtkvalitet.

Unuancerede kostråd kan have en uheldig bivirkning

9 ud af 10 danskere spiser mere end den anbefalede mængde mættet fedt. Men samtidig er det kun hver tredje, der når op på 5-10% af energien fra flerumættet fedt som næringsstofanbefalingerne foreskriver (1, 2). Derfor kan rådet om at begrænse fedtmængderne være uheldigt, hvis patienten ikke samtidig får besked på at få tilstrækkelige mængder umættet fedt.

Figur 1.

Sundhedsprofessionelles kostråd til hjertepatienter



For meget mættet fedt tegner sig for 4% af alle dødsfald i Danmark – godt 20.000 tabte leveår hvert år, svarende til et tab i danskernes middellevetid på 4-5 måneder (3). For lidt frugt og grønt giver tilsvarende tal. Derfor er det vigtigt, at befolkningen er bevidste om vigtigheden af at spise frugt, grønt og fedt af den rigtige kvalitet.

Mange af de sundhedsprofessionelle tilføjer, at de rådgiver patienter individuelt ud fra kostanamnese. Fx har nogle hjertepatienter god gavn af et vægttab, og i dette tilfælde kan patienten blive rådet til at spise mindre. Andre opfordrer patienter til at spise groft, nødder, mandler, mindre salt, mindre alkohol, huske mellemmåltider osv.

Martin.Mejlhede@unilever.com

Referencer

1. Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Billoft-Jensen A, Hartkopp H, Hinch HJ, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning 2005.
2. Nordic Nutrition Recommendations 2004 – integrating nutrition and physical activity. 4th edition. Nordisk Ministerråd; København; Nord: 13; 2005.
3. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. Juel, K; Sørensen, J og Brønnum-Hansen, H. Statens Institut for Folkesundhed, København, juni 2006. ISBN: 87-7899-104-8. (s. 23)
4. Fedtkvalitet og hjertekarsundhed. – en vidensrapport for ernæringsprofessionelle. Unilever og Hjerteforeningen. August 2006.
5. Osler M, Godfredsen J, Grønbaek M, Marckmann P, Overvad K. En kvantitativ vurdering af kostens betydning for dødeligheden af hjertesygdomme i Danmark. Ernæringsrådet, 2000.

ATMEAL® *småt men godt...*
Energitætte mellemmåltider

Alle vore produkter
kan købes hos Kirudan
på telefon 36 37 91 30
www.kirudan.dk



ATMEAL® Mousser – som proteinkilder

- Er nye energitætte produkter fra Toft Care Systems
- Gør det nemt at lave et lækkert mellemmåltid/
en lækker dessert
- Proteinkilde
- Den færdige mousse indeholder ca. 10 g protein
pr. 100 g færdig mousse
- Anvendes direkte fra emballagen
- Vælg mellem citron og chokolade

ATMEAL® Supper – med højt indhold af protein

- Er nye energitætte produkter fra Toft Care Systems
- Gør det nemt at lave et lækkert mellemmåltid/
en lækker forret
- Har et forhøjet indhold af protein
- En kop suppe indeholder ca. 7,5 g protein
- Anvendes direkte fra emballagen
- Vælg mellem asparges, kartoffel/porre og tomat

TOFT
CARE SYSTEMS
Telefon: 70 21 30 33