

# Stärk ditt hjärta med kosttillskott

Hurra för hälsan!



**Naturläkemedel kan hjälpa till att motverka hjärtsjukdomar. Här tipsar Land om fyra preparat med dokumenterad effekt. Peter Nordin vet. Han sänkte både blodsocker och blodfetter när han började ta ett havrebaserat kosttillskott.**

AV ANNIKA BOLTEGÅRD | FOTO THINKSTOCK

Efter 50 ligger många av oss i gränzonen till sjukdomar som typ 2 diabetes, höga blodfetter, högt blodtryck och blodsocker.

Men tar vi chansen och ändrar livsstil kan vi bromsa och ibland till och med stoppa sjukdomarna helt. Mer fysisk aktivitet, rökstopp och mer frukt och grönt är de viktigaste insatserna, som snart kan förbättra hälsovärdena.

Till det kan det vara bra att lägga vissa naturläkemedel med vetenskapligt utvärderad effekt mot riskfaktorer för hjärtsjukdom.

62-åriga Peter Nordin i Malung, har blivit hjälpt av ett svenskt naturläkemedel.

## Höga värden

I januari förra året fick han sig en tankeställare vid hälsokontrollen på vårdcentralen hemma i Malung.

– Mina värden låg väldigt högt. Jag hade 12 i blodsocker och över 10 i kolesterolvärde, berättar han.

Normalt blodsocker på fastande mage ska vara 4–6 mmol och kolesterolvärdet ska vara under 5 mmol.

Sjuksköterskan varnade honom och sa att med de värdena riskerade han att få typ 2 diabetes och hjärtsjukdom. Om han inte ändrade livsstil skulle han snart behöva börja ta diabetes- och blodfettssänkande mediciner.

I samma veva fick han ett tips från sin dotter som är sjuksköterska i London.

– Hon hade läst på internet om ett nytt, svenskt preparat som tagits fram i samarbete med Sahlgrenska universitetssjukhuset, som hon tyckte att jag skulle testa, berättar han.

## En klar förbättring

Det var Betaglucare, ett naturläkemedel baserat på havrekli med extra hög halt av betaglukaner.

Det är vattenlösliga fibrer som finns i havrekärnan och som kan binda gallsalter i mage och tunntarm och sedan föra ut dem med avföringen. Därmed måste levern bilda nya

gallsalter vilket kräver att kolesterol hämtas ur blodomloppet. På så sätt sjunker halterna av kolesterol i blodet. Fibrerna har också visat sig kunna hålla blodsockret på en jämnare nivå.

– Jag var lite skeptisk, men provade i alla fall. Vid nästa hälsokontroll efter några månader fick jag en positiv överraskning, berättar Peter.

Nu var hans värden normala. Blodsockret var 5,4 och kolesterolet hade sjunkit ända till 2,6.

Peter är övertygad om att det beror på havrepreparatet, eftersom han inte har ändrat sin livsföring i övrigt. Han är handikappad av polio sedan barndomen och har inte heller lagt om sin kost.

– Möjligen småäter jag lite mindre nuförtiden, för havredrycken på morgnarna håller mig mätt länge, säger han. ■

**”Jag var lite skeptisk, men provade i alla fall”**

## Viktigt att du har koll på dina hälsovärden!

**KOLESTEROL:** Ett fettämne som är livsnödvärdigt som byggesten i alla celler och som råvara för produktionen av könshormoner och D-vitamin. Det mesta av kolesterolet producerar kroppen själv, bara en mindre del kommer från maten. Det goda kolesterolet HDL, motverkar åderförkalkning och det onda, LDL fastnar i blodkärlen och kan oxidera, ”härskna”. Kolesterol har debatterats hårt på senare år och nya rön visar att åderförkalkning mer beror på låggradiga inflammationer än för mycket fett i maten. (Se sidan 24 i detta nummer)

**Normalvärde:** Totalkolesterolet bör ligga under 5 mmol, LDL under 3 mmol och HDL bör vara minst 1 mmol.

**BLOD SOCKER:** Det socker som finns i blodet och som behövs för att förse kroppen och särskilt hjärnan med bränsle, glukos. Med hjälp av insulin bryts sockret ner och tar sig in i cellerna. Vid typ 2 diabetes, åldersdiabetes, har insulinkänsligheten i cellerna försämrats och även produktionen av insulin. Därför blir det överskott av socker i blodet som är skadligt för hälsan. Det ökar risken för åderförkalkning, hjärtsjukdom med mera. Vid typ 1 diabetes är insulinproduktionen noll eller

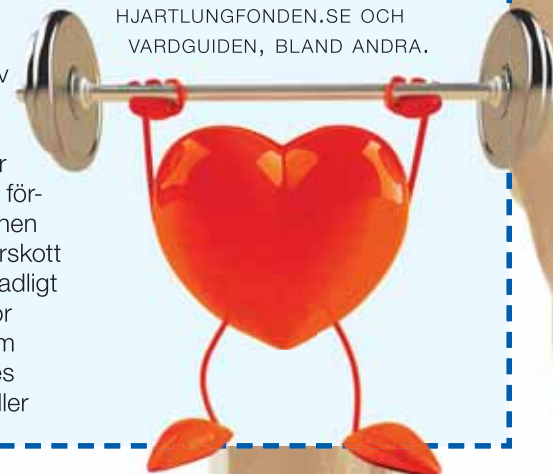
väldigt liten, och personen behöver tillföra insulin för att bryta ner blodsockret.

**Normalvärde:** 4–6 mmol på fastande mage och upp till 8,7 mmol efter en måltid.

**BLODTRYCK:** Det tryck som uppstår när blodet pumpas från hjärtat ut i kroppen och sedan tillbaka igen. När blodkärlen blir trängre och mindre elastiska på grund av åderförkalkning, för mycket salt, ålder med mera, måste hjärtat pumpa hårdare för att få runt blodet. Då stiger blodtrycket. Högt blodtryck anstränger hjärtat, sliter på blodkärlen och är den största riskfaktorn för stroke.

**Normalvärde:** Man ska inte ha högre än 140/90 mmHG i blodtryck, helst lägre.

KÄLLOR: 1177.SE, HJARTLUNGFONDEN.SE OCH VARDGUIDEN, BLAND ANDRA.



Tre viktiga värden att ha koll på: Kolesterol, blodsocker och blodtryck.

## 4 hjärtvänliga naturläkemedel

### 1. Betagluicare

#### ■ Växtbaserat naturläkemedel

– nyligen godkänt av EU. Det får säljas med hälsopåståendet att det sänker kolesterol- och blodsockerhalten och kan förebygga hjärtsjukdom. Svensktillverkat, baserat på havrekli med extra hög halt av betaglukaner, kostfiber, som har den medicinska effekten. Säljs i hälsokostbutiker och på apotek.

**Pris:** 179 kronor för 28 doser från [www.lifebutiken.se](http://www.lifebutiken.se)



### 2. Kyolic vitlök

#### ■ Registrerat växtbaserat

**läkemedel** gjort av ekologiskt odlad vitlök med extra hög halt av de aktiva ämnena, som till exempel allicin. Har i flera studier visat sig kunna minska plack i blodkärlen, sänka halten av LDL, farligt kolesterol samt öka halten av det goda kolesterolet, HDL. En ny stor studie visar också att preparatet kan sänka blodtrycket. Säljs i hälsokostbutiker.

**Pris:** 169 kronor för 130 tabletter från [www.vitapost.se](http://www.vitapost.se)



### 3. Lycq

#### ■ Ett nytt svensktillverkat kosttillskott i

tablettform med högt innehåll av växtsteroler från tall. Våldokumenterad effekt på förhöjd kolesterolhalt. Effekten kommer av att växtsterolerna blockerar upptaget av kolesterol till blodet från mag- och tarmkanalen. EU har just godkänt att produkter med tillräcklig mängd växtsteroler får använda hälsopåståendet: Sänker kolesterolvärdet. Säljs i hälsokostbutiker och på apotek.

**Pris:** 99 kronor för 30 tabletter från [www.lifebutiken.se](http://www.lifebutiken.se)



### 4. Pikasol omega 3 & Vitamin D

■ **Ett naturläkemedel** med ny kombination i kapselform, som ger extra gynnsam effekt på hjärtat. Omega 3-fettsyror har en dokumenterat bra effekt på blodfetterna, sänker det onda kolesterolet och höjer det goda samt dämpar inflammationer i kroppen. D-vitamin är det nya supervitaminet som kan minska risken för högt blodtryck och stärka immunförsvaret. Säljs i hälsokostbutiker och på vissa apotek.

**Pris:** 118 kronor för 90 kapslar från [www.skanstullshalsokost.se](http://www.skanstullshalsokost.se)



**silicea**  
Mag-Tarm Gel

## Hur mår din mage?

Mår din mage bra, mår du bra. En sked Silicea Mag-Tarm Gel lugnar snabbt och effektivt vid orolig mage. Silicea Mag-Tarm Gel är en certifierad medicinteknisk produkt för behandling av magproblem som gaser, ont i magen, illamående, kräkningar, halsbränna eller diarré. Silicea Mag-Tarm Gel är bra att ha hemma vid akuta magbesvär men passar utmärkt även för dig med mera långvariga problem. Silicea Mag-Tarm Gel innehåller inga konserveringsmedel eller andra tillsatser, bara 100% naturlig och skonsam kiselgel.

### Silicea Mag-Tarm Gel – för en bra magkänsla



Nu även på apotek

OCTEAN

100 % naturlig • Fri från tillsatser • Även lämplig för barn • Finns att köpa i din hälsokostbutik eller hos utvalda apotek • Konsumentkontakt: Octean 031-14 98 40 • [www.silicea.se](http://www.silicea.se)