



Farlig fettstoff?

Spørsmål: Legen min har funnet ut at jeg har genfeilen Lp(a). Han sa jeg kunne finne ut mer av hva det betydde på Internett. Han sa også at prøven normalt skal være under 500 og at jeg hadde 1245. Jeg vet at det har noe med hjerneblødning å gjøre men på hvilken måte? Jeg er overvektig og sliter med å gå ned i vekt. Burde jeg bekymre meg?

Svar: Fettstoffer (lipider) er ikke oppløselig i vann. I blodet er de derfor bundet til proteiner. Det finnes mange slike proteiner. Lipoprotein a – også kalt Lp(a) – er ett av dem. Lp(a) ble oppdaget av den norske professoren i genetik Kåre Berg for omkring 40 år siden. De siste 20 årene er man blitt mer oppmerksom på betydningen av hans oppdagelse. Man vet at Lp(a) øker risikoen for sykdommer i hjertet og blodårene deriblant hjerteinfarkt og hjerneslag. Høye nivåer av Lp(a) kan forklare hvorfor noen mennesker rammes disse sykdommene uten at man finner en annen forklaring som for eksempel høyt blodtrykk eller kolesterol, røyking eller diabetes. 90 prosent av Lp(a)-nivået i blodet blir bestemt av en medfødt egenskap. Den nedarves fra en far eller mor slik at om lag halvparten av barna får den samme egenskapen.

Du har rett i at Lp(a) vanligvis er under 500. Dessverre kan verken medisiner eller kost redusere høye nivåer av dette lipoproteinet. Det er derfor viktig å gjøre noe med andre risikofaktorer som påvirker blodårene. Viktigst er å stumpe røyken, holde blodtrykket under kontroll og redusere nivået av kolesterol i blodet så mye som mulig ved å velge frukt, grønnsaker, grovt brød og andre kornprodukter, fisk og olivenolje. Fysisk aktivitet reduserer også risikoen og vil i tillegg hjelpe deg med å gå ned i vekt. Hvis du ønsker, kan fastlegen henvise deg til en ernæringsfysiolog som kan gi deg gode tips for et optimalt kosthold. Jevnlig oppfølging hos lege kan også være motiverende. Da har du et sted å veie deg, få ros når det går bra og hjelp hvis

ting står stille. Muligens kan det "blodfortynnende" middelet acetylsalicylsyre (Dispril, Albyl-E) også hindre blodpropper som følge av for høyt Lp(a).