

TEKST ALLAN FJELMBERG, LEGE VED SKOGLI HELSE- OG REHABILITERINGSSENTER  
FOTO SHUTTERSTOCK.COM



Jul er høytid, også for nøtter. Ingen annen tid på året spiser nordmenn mer av denne sunne og næringstette matvaren. Likevel har vi en liten vei å gå før vi har nådd anbefalingene om å spise cirka 20 gram nøtter om dagen, eller 140 gram i uken...

# NØTT FOR HELSA

Inntaket av nøtter i Norges befolkning har imidlertid økt noe etter årtusenskiftet, og nordmenn spiser for tiden i gjennomsnitt rundt 8 gram nøtter om dagen. Nøttene vi finner i butikken er som regel importert fra utlandet. I Norge bærer både eik og hassel nøtter og har derfor vært tilgjengelige for nordmenn i lang tid. I gamle dager var imidlertid nøtter regnet som godteri<sup>1)</sup>. Nøtter ble blant annet brukt i selskapslek i julen, som for eksempel «fillipine».<sup>2)</sup>

**VEKTØKNING?** Nøtter er energitette, og om lag 300-400 gram kan for noen dekke hele dagsbehovet av kalorier. Det har derfor blitt stilt spørsmål ved om regelmessig inntak av nøtter kan føre til vektøkning. Studier

som har undersøkt dette synes imidlertid å vise at nøtter ikke fører til økt risiko for vektøkning, men heller virker gunstig inn på vekten.<sup>3)</sup> Årsaken til dette kan skyldes at nøtter fremmer metthetsfølelsen på grunn av et høyt innhold av proteiner og fiber, samtidig som nøtter har en monoton smak som forebygger overspising av nøtter i naturlig form. Nøtter ser også ut til å kunne øke hvileforbrenningen.

**SUNT FETT** Fettet i de fleste typer nøtter består hovedsakelig av enumettede og flerumettede fettsyrer. Valnøtter er for eksempel en av de beste plantebaserte kildene til omega-3. Umettede fettsyrer er å foretrekke framfor mettede fettsyrer, spesielt med hensyn til hjerte- og

karsykdom. Dette skyldes i hovedsak at umettede fettsyrer reduserer det dårlige LDL-kolesterolet. I en oppsummering av 25 enkeltstudier på nøtter og kolesterol fant man at et daglig inntak av 65 gram nøtter i tre til åtte uker kan redusere LDL-kolesterolet med 7,5 prosent og fettstoffer (triglycerider) med cirka 10 prosent<sup>4)</sup>. Effekten ser ut til å være den samme for de fleste typer nøtter. Den kolesterolsenkende effekten er størst hos personer som allerede har et høyt LDL-kolesterol, lav BMI og et typisk vestlig kosthold.

I en studie av paranøtter gjorde man svært interessante funn. Etter inntak av en enkelt dose paranøtter på 20 eller 50 gram (men ikke 0 eller 10 gram) så man en betydelig reduksjon i LDL-kolesterol (cirka 15 prosent) og en økning i HDL-kolesterol etter cirka 24 timer med en effekt i inntil 30 dager. Dette ser ut til å være første gang man har observert en forbedring av kolesterolet i løpet av så kort tid. Undertegnede holder for tiden på med en tilsvarende studie for å etterprøve de spesielle funnene. Deltakerne spiser enten 50 gram paranøtter eller tilsvarende kalorimengde av kokosnøtter. Blodprøver tas før deltakerne spiser nøttene og deretter fem ganger over en to ukers periode for å kunne fange opp eventuelle endringer i kolesterolnivået.

**HJERTE- OG KARSYKDOM** Siden nøtter forbedrer kolesterolnivået, kommer det derfor ikke som noen overraskelse at studier viser redusert risiko for hjerte- og karsykdom ved regelmessig inntak av nøtter. I en oppsummeringsstudie fant man at de som spiste nøtter fem eller flere ganger i uken hadde om lag 37 prosent redusert risiko for koronar hjertesykdom sammenliknet med de som ikke spiste nøtter<sup>5)</sup>. Å legge nøtter til kostholdet var positivt for hjertehelsen til både vegetarianere og ikke-vegetarianere<sup>7)</sup>. Professor Sabaté ved Loma Linda universitetet i California er en av verdens ledende forskere på nøtter og helse. Han uttaler at resultatene fra studier på nøtter viser en sterk og overbevisende sammenheng mellom nøtteinntak og bedre hjertehelse. Utover å forbedre kolesterolet ser nøtter ut til å redusere

betennelsesmarkører slik som CRP, interleukin-6 og fibrinogen. I tillegg inneholder nøtter mye antioksidanter (eks. vitamin E), samt arginin som stimulerer blodkarene til å slappe av og utvide seg. Det er derfor mer enn bare kolesterolreduksjon som gjør nøtter til hjertevennlig mat<sup>8)</sup>.

**ANDRE HELSEGEVINSTER** Sammenhengen mellom nøtter og diabetes type 2 er ikke så klar som for hjerte- og karsykdom. Noen studier har vist at å spise nøtter regelmessig kan redusere risikoen for diabetes type 2 hos kvinner.

Imidlertid synes et regelmessig inntak av nøtter å redusere risikoen for gallestein-sykdom hos begge kjønn med cirka 25 prosent (risiko for å måtte fjerne galleblæren).

**KONKLUSJON** Med unntak av personer med nøtteallergi er nøtter sunt året rundt, og ikke bare i julen. Det anbefales å spise en liten håndfull nøtter eller frø daglig, helst i naturlig, ubearbeidet form. De egner seg godt til frokostblanding, som snacks eller i middagsretter. De er rike på sunt, umettet fett (bortsett fra kokosnøtten), antioksidanter, fiber og proteiner. Nøtter er bra for hjertet, ser ikke ut til å øke vekten, og «fillipine» kan til og med anvendes som julelek. Med håp om at kjøkkenskapet i 2017 vil inneholde mer enn bare «spor av nøtter» ønskes leseren en god jul og et godt, «nøtt» år!

**REFERANSER:** 1) Ei hard nøtt - dagsavisen.no. <http://www.dagsavisen.no/innenriks/ei-hard-nott-1.306380>. 2) Filippine - Wikipedia. <https://no.wikipedia.org/wiki/Filippine>. 3) Ros E. Health benefits of nut consumption. *Nutrients*. 2010;2(7):652-682. doi:10.3390/nu2070652. 4) Sabaté J, Oda K, Ros E. Nut consumption and blood lipid levels: a pooled analysis of 25 intervention trials. *Arch Intern Med*. 2010;170(9):821-827. doi:10.1001/archinternmed.2010.79. 5) Colpo E, Vilanova CDDA, Brenner Reetz LG, et al. A single consumption of high amounts of the Brazil nuts improves lipid profile of healthy volunteers. *J Nutr Metab*. 2013;2013:653185. doi:10.1155/2013/653185. 6) Kelly JH, Sabaté J. Nuts and coronary heart disease: an epidemiological perspective. *Br J Nutr*. 2007;96(S2):S61. doi:10.1017/S14720061865. 7) The Adventist Health Study: Findings for Nuts | School of Public Health | Loma Linda University. <https://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies/findings/findings-past-studies/adventist-health-study-findings-nuts>. 8) Ros E. Nuts and novel biomarkers of cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*. 2009;89(5):1649S-56S. doi:10.3945/ajcn.2009.26736R.



...resultatene fra studier på nøtter viser en sterk og overbevisende sammenheng mellom nøtteinntak og bedre hjertehelse.



**VITAMINER**  
Sikre deg vitamin E og B med bl.a. mandler.



**OMEGA-3**  
Valnøtter er en god kilde til sunt fett.



**KOLESTEROLSENKER**  
Paranøtter overrasker forskere.