

## Kolesterolnivån och intaget av mättat fett har ökat

### Centrala rön

- Befolkningens kolesterolnivå sjönk ända fram till år 2007, men har under de senaste åren börjat stiga.
- Intaget av mättat fett har ökat mellan åren 2007 och 2012, vilket förklarar den förhöjda blodkolesterolnivån.

### INLEDNING

I Finland har man sedan 1970-talet lyckats minska dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar, särskilt bland befolkningen i arbetsför ålder, men under de senaste åren också i allt större utsträckning bland äldre åldersgrupper. De viktigaste orsakerna till att dödligheten i kranskärlssjukdom minskat har varit att befolkningens kolesterol och blodtryck sjunkit och att rökningen minskat. Dessa faktorer är den uteslutande förklaringen till den minskade dödligheten på 1970-talet. Ungefär 25 procent av minskningen år 1982–1997 förklaras av att vården blivit bättre, men största delen (75 %) förklaras fortfarande av den minskning som skett i riskfaktorerna. Den absolut viktigaste enskilda faktorn som bidragit till att dödligheten minskat har varit att befolkningens blodkolesterolhalt sjunkit.

### RESULTAT

Kolesterolhalten i blodet sjönk år 1982–2007, men har börjat stiga inom alla undersökningsområden under de senaste fem åren (diagram 1). Minskningen var kraftigast mellan åren 1987 och 1997. År 1997–2002 planade minskningen ut, särskilt bland män, men tog fart igen under de följande fem åren. Kolesterolhalten har under de senaste fem åren stigit hos både män och kvinnor. Hos män var kolesterolvärdet 5,25 mmol/l år 2007 och 5,34 mmol/l år 2012 och hos kvinnor 5,15 mmol/l respektive 5,31 mmol/l.

Författare:

**Erkki Vartiainen**  
Forskningsprofessor  
Överdirektör, THL  
Ledare för den nationella FINRISKI-undersökningen

**Anni Helldán**  
Projektchef, THL

**Suvi Virtanen**  
Forskningsprofessor, THL

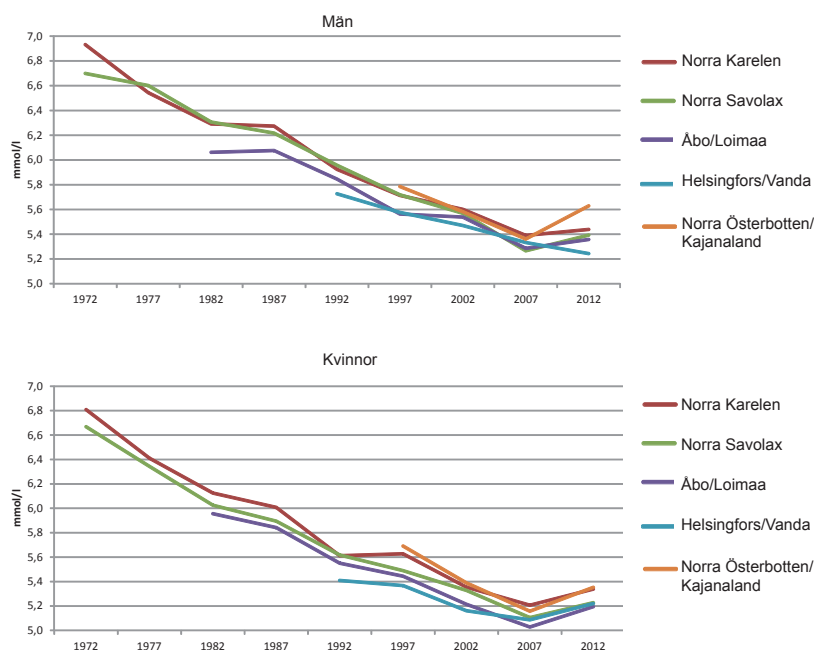
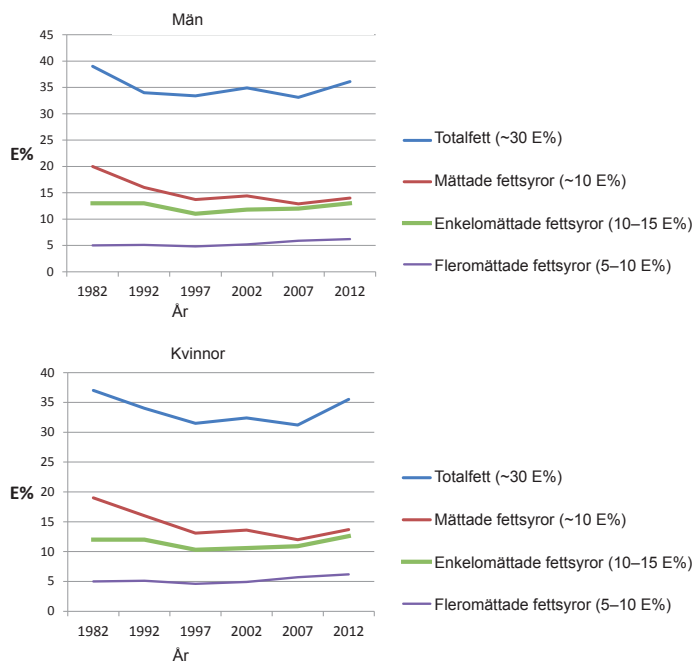


Diagram 1.

Förändringarna i blodkolesterolnivån 1982–2012.



**Diagram 2.** Dagligt intag av mättade fettsyror av det totala energiintaget bland män och kvinnor i arbetsför ålder 1982–2012.

Andelen mättade fettsyror av energiintaget minskade hos män från 20 procent år 1982 till 12,9 procent år 2007, men ökade till 14 procent år 2012. Bland kvinnor minskade andelen under motsvarande tid från 19 procent till 12 procent, och ökade sedan till 13,7 procent år 2012. Även det totala fettintaget har ökat.

## LITTERATUR

Vartiainen E, Borodulin K, Sundvall J, Laatikainen T, Peltonen M, Harald K, Salomaa V, Puska P. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suomen Lääkärilehti 2012;67:2364–2368.

Laatikainen T, Critchley J, Vartiainen E, Salomaa V, Ketonen M, Capewell S. Explaining the decline in coronary heart disease mortality in Finland between 1982 and 1997. Am J Epidemiol 2005;162:764–73.

Referens till denna publikation:

Vartiainen E, Helldán A, Virtanen S. Kolesterolnivån och intaget av mättat fett har ökat. Forskning i korthet 10, november 2013, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors.

Institutet för hälsa och välfärd  
PB 30 (Mannerheimvägen 166)  
00271 Helsingfors  
Telefon: 029 524 60 00

ISBN 978-952-302-080-1 (nätpublikation)

ISSN 2323-5179

http://urn.fi/

URN:ISBN:978-952-302-080-1

[www.thl.fi/finriski](http://www.thl.fi/finriski)

**FINRISKI**

### Så genomfördes undersökningen

THL genomför den nationella FINRISKI-undersökningen vart femte år. Forskningsserien syftar till att följa upp riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar och andra vanliga folksjukdomar och förändringarna i dessa riskfaktorer i Finland.

Den 40-åriga undersökningen har sitt ursprung i grundforskningen för projektet Norra Karelen som genomfördes år 1972. Undersökningen inleddes år 1972–1977 i landskapen Norra Karelen och Norra Savolax. Nya områden har tagits med för att få en bredare geografisk täckning: Åbo och Loimaa stad och kranskommunerna (sedan år 1982), Helsingfors och Vanda stad (sedan år 1992) och landskapen Norra Österbotten och Kajanaland (sedan år 1997).

Undersökningens befolkningsunderlag har bestått av män och kvinnor i respektive område som valts ut genom stratifierat slumpmässigt urval ur Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Åldersfördelningen bland de deltagande personerna var under de första åren 30–59 år och senare 25–74 år.

Urvalsstorleken i den senaste nationella hälsoundersökningen FINRISKI 2012 var 9905 personer, varav 6 424 personer (65%) deltog i undersökningen. Urvalsstorleken och deltagaraktiviteten har varierat mellan olika år.

Deltagarna inbjöds per brev att delta i en hälsogranskning och att fylla i ett frågeformulär. Vid hälsogranskningen togs blodprover och gjordes en kostintervju. Totalkolesterolhalten analyserades med en enzymatisk metod i THL:s biokemiska laboratorium. Laboratoriet har medverkat i de internationella programmen för standardisering av lipidbestämningar.

Hälsogranskningen utfördes av utbildad forskningspersonal. Undersökningen har genomförts på samma sätt och anvisningarna har varit desamma genom åren. På så sätt säkerställs att resultaten kan jämföras mellan olika år.

Förändringarna i kolesterolnivån och i intaget av fettsyror har rapporterats i form av en tidstrend på 30 år för 25–64-åringar.