

Höga blodfetter

Höga blodfetter ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar

Du kan ha höga halter av blodfetter utan att ha några symtom. På sikt kan för höga blodfetter öka risken för hjärt-kärlsjukdomar som t.ex. hjärtinfarkt och stroke.

Det finns olika typer av fett i blodet. Det onda respektive goda kolesterolet samt triglycerider (TG) Om man har höga halter av det onda kolesterolet (LDL) kan det lagras i blodkärlens väggar och bidra till åderförfattning. Det goda kolesterolet (HDL) skyddar mot åderförfattning genom att transportera bort LDL-kolesterolet från kärlväggarna.

Höga blodfetter kan bero på levnadsvanorna, ärftlighet eller sjukdom. Behandlingen börjar med ändrade levnadsvanor.

Risikfaktorer

Tobak

- Sänker HDL, påskyndar bl a åderförfattningsprocessen, ökar risken för hjärtinfarkt

Övervikt

- Framst bukfetma, är kopplad till höga TG och lågt HDL

Mat

- Högt intag av mättat fett som finns i choklad, grädde, ost, charkuterivaror, kokosfett, sötsaker som finns i läsk och andra söta drycker, godis, kaffebröd ger höga TG och lågt HDL

Alkohol

- Intag av alkohol och öl kan ge höga TG

Stress

- Kan ge höga blodfetter, främst TG. Stress försvårar även livsstilsförändringar

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet

- Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar hälsan och minskar risken för sjukdom på flera olika sätt. Kolesterolvärdet sjunker och fördelningen mellan det nyttiga kolesterolet (HDL) och det skadliga kolesterolet (LDL) i blodet blir bättre

Mat

- Omättat fett, både enkelomättat och fleromättat (finns i t.ex. olja, flytande margarin, feta fiskar, nötter). Högt intag av fibrer sänker kolesterolvärdet. Gynnsamma fibrer finns t.ex. i frukt, grönsaker, rotfrukter, baljväxter och sädeslag som havre, korn och råg

Rekommendationer

- Rör dig minst 30 min per dag (t.ex. rask promenad)
- Fördela maten jämt över dagen
- Ät enligt tallriksmodellen
- Fett behövs i kroppen, ät lagom mängd, välj omättat fett
- Välj fiberrika alternativ, ät minst ½ kg frukt och grönt per dag
- Ät lagom, en portion bör räcka

**Du får själv välja vad du kan och vill förändra
Kan du förbättra någon av friskfaktorerna?**