



Hjerteforeningens diætist anbefaler:

- Ombyt mættet fedt med umættet fedt
- Prioriter fedtstof fra olier, nødder, kerner, avokado, oliven.
- 350 g fisk om ugen, heraf 300 g fed fisk til hjertepatienter.
- 30 g nødder og mandler hver dag.

Arveligt forhøjet kolesterol

Arveligt forhøjet kolesterol, også kaldet familiær hyperkolesterolaemi, skyldes en genetisk foran-
dring. Diagnosen bliver stillet ud fra din families
sygdomshistorik samt en blodprøve, hvor det
totale kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol
og triglycerider bliver målt. Hvis LDL-kolesterol
er højere end 5, kan det være tegn på familiær
hyperkolesterolaemi.

Næsten alle med familiær hyperkolesterolaemi
vil have behov for kolesterolsænkende medicin
og kolesterolvenlig livsstil.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er
Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder
måske med spørgsmål om medicin, behandling,
kost eller motion. Eller du har brug for at tale om
de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens
gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan
få hjælp og støtte. Vores team af psykologer,
sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder
klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se
vores tilbud, der kan
støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
Ingrid og Johan Hansens Mindefond



Råd og vejledning om

Kolesterol



Hvad er kolesterol?

Kolesterol er et fedtstof, der er nødvendigt for mange livsvigtige processer i kroppen. Det bliver transporteret rundt i kroppen sammen med blodet, og derfor er det vigtigt, at kolesterolniveauet ikke bliver for højt. Det er indholdet af mættet fedt i din kost, der kan give forhøjet kolesterol.

Risiko for forhøjet kolesterol

Forhøjet kolesterol kan skyldes både arvelige og miljømæssige faktorer, samt underliggende sygdomme som fx diabetes, lavt stofskifte og lever sygdom.

De typiske årsager til forhøjet kolesterol er:

- for meget mættet fedt i kosten fx smør og fede mejeriprodukter, rødt og fedt kød, ultraforarbejdede fødevarer med mættet fedt og lavt indtag af fisk, fuldkorn og grønt
- inaktivitet
- arvelig disposition, også kendt som familiær hyperkolesterolæmi
- rygning
- overforbrug af alkohol
- alder.

Behandling

Kolesterolniveauet bliver målt gennem en blodprøve, hvor der bliver kigget på dit totale kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol og triglycerider. Hvis dit LDL-kolesterol er for højt i blodet, kan det trænge ind i blodkarrets væg, som på sigt kan give åreforkalkning. Senere i livet kan det blive til åreforsnævring, så du kan risikere at få blodpropper.

Der findes forskellige typer af kolesterolsænkende medicin, og hvilken du skal have, afhænger af resultatet fra din blodprøve samt dine risikofaktorer.

LDL-kolesterol

LDL er en forkortelse for "low density lipoprotein". Kolesterol transporteres i LDL-partikler. De har en tendens til at aflejre sig i dine blodkar, som kan blive forsnævrede og risikere at lukke helt til. Der er forskellige niveauer for, hvor højt dette tal bør være, og det er afhængigt af din diagnose og din sygdomsrisiko.

- Hvis du har lav eller moderat risiko for hjerte-kar-sygdom, skal LDL-kolesterol ligge under 2,6 mmol/l.

Har du kendt hjertesygdom, svært behandlet diabetes eller svært forhøjet blodtryk, placeres du i en høj eller meget høj risiko for en hjerte-kar-sygdom. Her skal målet for LDL-kolesterol ligge enten under 2,6, under 1,8 eller under 1,4 mmol/l. Dette er afhængigt af din diagnose og din sygdomsrisiko. Spørg din læge om din risikoprofil.

Forhøjet kolesterol kan skyldes både arvelige og miljømæssige faktorer, samt underliggende sygdomme.



Prioriter fedtstof fra olier, nødder, kerner, avokado, oliven.



HDL-kolesterol

HDL er en forkortelse for "high density lipoprotein". Kolesterol bindes til HDL-partikler og transporterer kolesterol fra blodkarrene til leveren. HDL har en gavnlig effekt ved at reducere graden af åreforkalkning.

Triglycerid

Triglycerid er fedtstoffer, som transporteres rundt i blodet i VLDL-partikler. VLDL er en forkortelse for "very low density lipoprotein". Forhøjet triglycerid er en risikomarkør for hjerte-kar-sygdom.