



Hjerteforeningens diætist anbefaler:

- Ombyt mættet fedt (dyrisk fedt) med umættet fedt (plante-fedt)
- 90 g fuldkorn hver dag
- Spis fisk to gange om ugen (300–450 g)
- Spis masser af grøntsager, frugt og bær hver dag (500–800 g)
- Spis en håndfuld nødder og mandler hver dag (30 g)

Arveligt forhøjet kolesterol

Arveligt forhøjet kolesterol, også kaldet familiær hyperkolesterolæmi (FH), skyldes genetik og ned-arves i familien. Diagnosen bliver stillet ud fra en blodprøve. Hvis LDL-kolesterolet måles højere end 5 i to blodprøver i træk, kan det være tegn på fa-miliær hyperkolesterolæmi. Du vil herefter blive henvist til genetisk udredning på en lipidklinik. Har du et højt Lp(a) i blodprøven, er det en markør for en arvelig højrisiko for udvikling af hjertesygdom.

Alle med familiær hyperkolesterolæmi har behov for kolesterolsænkende medicin og en hjertesund livsstil.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet, 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 og Ingrid og Johan Hansens Mindefond.

Udgivet februar 2026.



Råd og vejledning om

Kolesterol



Hvad er kolesterol?

Kolesterol er et fedtstof, som kroppen bruger til mange livsvigtige funktioner. Det bliver transporteret rundt med blodet. Hvis kolesterolniveauet i blodet bliver for højt, kan det sætte sig som forkalkning i blodkarret. Et højt indhold af mættet fedt i din mad, kan føre til forhøjet kolesterol i blodbanen og åreforkalkning på sigt.

Er du i risiko for forhøjet kolesterol?

Forhøjet kolesterol kan skyldes dine gener, din livsstil eller en anden sygdom som fx diabetes, lavt stofskifte og leversygdom.

Du har større risiko for at få forhøjet kolesterol, hvis du:

- Spiser for meget mættet fedt fx smør, fløde, bacon, pølser, kødpålæg, fede oste, fastfood, kage og chips
- Spiser for lidt fisk, fuldkorn, frugt og grønt
- Bevæger dig for lidt
- Er arvelig disponeret, også kendt som familiær hyperkolesterolaemi
- Drikker for meget alkohol
- Din alder

Behandling

Dit kolesterolniveau bliver målt gennem en blodprøve. Kolestroltallet består af totalt kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, triglycerider og andre restpartikler. Visse steder kan du også få målt Lp(a), som er en risikomarkøren for hjertesygdom.

Derudover kigger man på de samlede kolesterol-partikler, som øger risikoen for åreforkalkning og/eller blodprop. Det kaldes samlet for non-HDL. I non-HDL finder du LDL-kolesterol og triglycerid.

Det er vigtigst at behandle et forhøjet LDL-kolesterol og et højt triglycerid ned, da disse kolesterolpartikler på sigt kan føre til blodprop i hjertet. Behandling

sker enten via livsstilsændringer og/eller med medicin. Det afhænger af resultatet fra din blodprøve samt dine øvrige risikofaktorer for hjertesygdom.

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 åreforkalkning med risiko for at lukke blodåren helt til. Der er forskellige niveauer for, hvor højt LDL bør være i forhold til at holde risikoen for blodprop nede. Dette afhænger af din sygdomsrisiko.

- Lav eller moderat risiko for hjerte-kar-sygdom, så skal LDL-kolesterol ligge under 2,6 mmol/l.

Høj eller meget høj risiko er, hvis du allerede har en hjertesygdom, en svært behandlet diabetes eller svært forhøjet blodtryk. Her er målet for LDL-kolesterol enten 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 arv, livsstil 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 blodbanen og hen til leveren. Et lavt HDL er en risikofaktor for udvikling af hjertesygdom.

Triglycerid

Triglycerid er fedtstoffer, som transporteres rundt i blodet i VLDL-partikler. VLDL er en forkortelse for "very low density lipoprotein". Forhøjet triglycerid er sat i sammenhæng med øget risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdom.

For meget alkohol, fed mad, sukker og søde sager give forhøjet triglycerid.