

Förhöjda blodfetter

KOSTRÅD



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland



I vårt blod finns det flera olika typer av fett, en del är bra för kroppen medan andra kan vara skadliga.

Vi har framför allt två sorters fett i blodet – kolesterol och triglycerider. Triglyceriderna används som energi i kroppen, och kolesterolet behövs för att bygga celler och bilda hormoner.

Om man har en för hög andel fett i blodet kan de börja lagras inne i blodkärlen. Det kan leda till olika hjärt-kärlsjukdomar.

Hur mycket blodfetter man har kan påverkas av ärftliga anlag men oftast handlar det om en kombination av levnadsvanor och arv. I de flesta fall kan man genom att ändra sina levnadsvanor själv sänka blodfetterna men ibland behöver det kombineras med läkemedel.

FYSISK AKTIVITET:

Försök röra på dig dagligen. Regelbunden motion ger bättre hälsa och minskar risken för sjukdomar på flera olika sätt. Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag.



KOST:

Mängden blodfetter i kroppen påverkas också till stor del av vad man äter. Följ följande råd:

Ät **mer** av:

- Enkel- och fleromättade fetter:
 - Vegetabilisk olja
 - Avokado
 - Fet fisk (lax, makrill, sill)
- Grönsaker
- Fukt
- Nötter
- Fröer

Ät **mindre** av:

- Mättat fett:
 - Smör
 - Kött
 - Grädde
 - Charkprodukter
 - Ostar
 - Kakor, chips, godis

