

Blodfetter

Blodfetter ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar

Det finns två typer av fetter i blodet, sådana som är nyttiga och sådana som är skadliga. Det som brukar mätas är totalkolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol och triglycerider. Om man har höga halter av det skadliga kolesterolet LDL i blodet kan det lagras i blodkärlens väggar och bidra till åderförfattning. På längre sikt finns det risk för att blodkärlen täpps igen. Det kan leda till olika hjärt-kärlsjukdomar, som hjärtinfarkt eller stroke. Det nyttiga kolesterolet, HDL, skyddar mot åderförfattning genom att transportera bort det skadliga kolesterolet från kärlväggarna. För höga halter av triglycerider kan också bidra till åderförfattning.

Kolesterolnivåerna i kroppen påverkas av ärftliga anlag, men vad man äter och hur mycket man rör på sig har också stor betydelse. Behandlingen börjar ofta med förändrade levnadsvanor.

Faktorer som försämrar ditt kolesterolvärde

Rökning, övervikt (främst bukfetma), stress och en kost rik på mättat fett och socker höjer det onda kolesterolet och sänker det goda.

Faktorer som förbättrar ditt kolesterolvärde

En kost bestående av omättat fett samt mycket fibrer är gynnsamt för kolesterolvärdet. Likaså regelbunden fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet rekommenderas tre till fem dagar per vecka med en måttlig till intensiv ansträngning i sammanlagt 30–45 minuter per tillfälle. Det kan delas upp i flera perioder under dagen, dock inte kortare än tio minuter per gång.

För att öka fiberinnehållet och andelen omättat fett, ät mera av:

- Grönsaker, rotfrukter och baljväxter
- Fukt och bär
- Fullkornsprodukter av bröd, pasta, ris och gryn
- Vegetabiliska oljor, mjuka eller flytande matfetter
- Fisk, gärna fet fisk
- Magert kött
- Nötter och frön

För att minska andelen mättat fett, ät mindre av:

- Fet ost och grädde, samt produkter baserade på detta
- Hårda matfetter, smör och kokosfett
- Feta kött- och charkuteriprodukter – snabbmat som pizza, pommes mm.
- Läsk, söta drycker, snacks, kaffebröd, godis och choklad
- Var återhållsam med alkohol