

Påverka själv din hälsa vid

## Höga blodfetter (=lipider)

Kolesterol och triglycerider är de två fetter som framför allt finns i blodet, men även i cellerna. Höga halter av "det onda" LDL-kolesterolet och Triglycerider i blodet kan bidra till åderförfettning. Det innebär att blodfetterna har lagrats i blodkärlens väggar så att blodkärlen blir stela och trånga. På längre sikt finns det risk för att blodkärlen täpps igen, vilket kan leda till olika hjärt-kärlsjukdomar som kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke eller kärlkramp i benen. HDL brukar kallas "det goda" kolesterolet och är förknippat med en skyddande effekt. Det transporterar bort det skadliga kolesterolet från kärlväggarna.

Våra blodfetter påverkas av de levnadsvanor vi har. Detta innebär att vi kan själva minska förhöjda blodfetter genom aktiva val i hur vi lever.

### Tobak

Rökning ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, därför är det viktigt att du slutar att röka vid förhöjda blodfetter.

### Alkohol

Minska på din alkoholkonsumtion, eftersom alkohol kan göra att de "onda" blodfetterna ökar.

### Träning

Konditionsträning påverkar triglycerider, HDL-kolesterol och i viss mån LDL-kolesterol. Idag är det inget som tyder på att styrketräning har någon speciellt positiv effekt på blodfetterna, även om det har många andra positiva effekter.

### Hur vara fysiskt aktiv vid höga blodfetter?

- Regelbunden flera dagar i vecka beroende på intensitetsnivå
- Konditionsträna med måttlig intensitet 3-7ggr/v (minst 150min/v) eller med hög intensitet 3-5 ggr/v (minst 75 min/v). Alternativt så kombinerar du hög och måttlig intensitet minst 90 min/v.

### Kost

De matvanor som rekommenderas vid höga blodfetter är mycket grönsaker, frukt, fullkorn, fisk och vegetabiliska oljor som till exempel rapsolja eller olivolja. Vi bör undvika läsk, socker, kött och charkprodukter, smör och vitt bröd.

Källa: FYSS, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet 2021, 1177- vårdguiden, Livsmedelsverket