

Primärvårdens dietistenhet
Västra Götalandsregionen
2020-01-07

Vad påverkar blodfetterna?

Jag har	Vad kan jag göra?	Hur stor effekt?
Höga LDL	Minskat intag av mättat fett och ersätt med omättat Minskat intag av transfett* Tillskott av fytosteroler** Ökat fiberintag	Bäst effekt Bra effekt
Höga triglycerider	Minskad övervikt Minskat alkoholintag Minskat sockerintag Ökad fysisk aktivitet Minskad mängd av snabba kolhydrater Omega-3 fettsyror som tillskott	Bäst effekt Bra effekt
Låga HDL***	Minskat intag av transfett* Ökad fysisk aktivitet Minskad övervikt Utbyte av kolhydrater mot omättat fett	Bäst effekt Bra effekt

* I Sverige finns framförallt transfett i mejeriprodukter och kött från kor och får samt importerade kakor, chips och kex. Det industriellt framställda transfettet i svenskproducerade livsmedel ligger långt under det gränsvärde som är förknippat med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.

** Avser sterolberikade livsmedel s.k. functional foods (t ex margariner).

*** Fokus för kostbehandling bör läggas på att sänka höga LDL-kolesterol och triglycerider för att främja hjärt-kärlhälsa.

Mina förändringar
