



Behandling

Sund kost og fysisk aktivitet forbedrer kolesterol-tallet (især LDL og triglycerider) og beskytter mod hjerte-kar-sygdom.

Ofte er medicinsk behandling med statiner nødvendigt.

Tal med din læge om andre muligheder for behandling, hvis:

- Du har gener af behandlingen
- Dit LDL-kolesterol forbliver for højt
- Dine triglycerider er forhøjede.

Ønsker du at vide mere

Læs mere i folderen "Vejen til hjertesund livsstil" eller lyt til podcast om kolesterol og kost på hjerte-foreningen.dk. Du kan også ringe til Hjertelinjen 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via hjerteforeningen.dk

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjerteforeningen.dk. Du kan læse mere på frivillignet.hjerteforeningen.dk.

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på hjerteforeningen.dk/stoet-os



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjerteforeningen.dk | www.hjerteforeningen.dk



Kolesterol



Hvad er kolesterol?

Kolesterol er et fedtstof, der transporteres med blodet rundt i kroppen. Kolesterol er nødvendigt for mange livsvigtige processer i kroppen.

Kolesterol måles i en blodprøve og består af total-kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol og triglycerider. Hvis LDL-kolesterol er for højt i blodet, kan det trænge ind i blodkarets væg og medføre åreforfedtning. Dette kan senere i livet blive til åreforsnævring og blodpropper.

Forhøjet kolesterol (hyperkolesterolæmi) kan skyldes:

- En fedtrig kost med lavt indhold af fisk, fuldkorn og grønt
- Inaktivitet
- Arvelig disposition eller anden underliggende sygdom.

Lavt HDL-kolesterol er en risikofaktor for udvikling af åreforfedtning.

Forhøjet triglycerid (hypertriglyceridæmi) er sat i sammenhæng med øget risiko for hjerte-kar-sygdom.

Ofte skyldes forhøjet triglycerid:

- Stort indtag af alkohol, sukkerholdige drikke og eller søde sager
- Lavt indtag af fisk
- Overvægt
- Inaktivitet

Risikofaktorer

Forhøjet LDL-kolesterol og triglycerid er blandt risikofaktorerne for hjerte-kar-sygdom.

Andre risikofaktorer er forhøjet blodtryk, diabetes, inaktivitet, overvægt og rygning.



Du kan ikke selv mærke om dit kolesterol er for højt.

Hvornår skal jeg i behandling?

Det er summen af risikofaktorer, som er afgørende for, om et forhøjet kolesterol skal behandles. Det vil sige, at jo flere risikofaktorer som fx højt blodtryk, diabetes, arvelighed, rygning, inaktivitet og overvægt, der er til stede, jo vigtigere er det at behandle et forhøjet kolesterol for at undgå, at du udvikler hjerte-kar-sygdom.

Behandlingen rettes primært mod LDL-kolesterole, hvor målet for behandlingen er:

- Mindre end 3,0 mmol/l hos dem med lavest risiko
- Mindre end 2,6 mmol/l ved flere risikofaktorer
- Mindre end 1,8 mmol/l ved endnu flere risikofaktorer
- 1,4 mmol/l ved kendt hjerte-kar-sygdom

