

Hjerte-kar- og kredsløbs-markører

Total-kolesterol ▪ Over 5,0 mmol/L

Årsager

- Fedme og tildels overvægt
- Tyndfedme og fedt i leveren
- Overforbrug af alkohol
- Rygning
- En generel usund kost
- Fiberfattig kost
- For stort indtag af mættet fedt
- For stort indtag af brankede fedtstoffer
- For stort indtag af tilsat raffineret sukker og raffinerede kulhydrater
- Ubehandlet (eller utilstrækkeligt behandlet) type II diabetes
- Indtag af transfedtsyrer
- Stressoverbelastning
- Søvnunderskud
- Fysisk inaktivitet og/eller dårlig fysisk form
- Overgangsalder for kvinder
- Lavt stofskifte

Intervention/behandling

- Hvis du er overvægtig (for mænd: livvidde over enten 94 cm, eller endnu værre 104 cm, eller det halve af højden; fedtprocent højere end 20 % • for kvinder: livvidde over 88 cm; fedtprocent højere end 30 %), så stil efter et vægttab samt at spise og leve sundere.
- Hvis du er tyndfed (normalt BMI, men høj fedtprocent), så stil efter et vægttab samt at spise og leve sundere.
- Hvis du ryger, så stop.
- Hvis du drikker for meget alkohol, så reducer eller stop indtaget.



- Hvis du spiser usundt, så spis sundere. Brug f.eks. T-tallerkenmodellen med 50 % grøntsager + bær + frugt, 25 % sunde proteinkilder samt lidt sundt fedt, og 25 % grove stivelseskilder.
- Lav om på dit indtag af fedt mere i retning af omega-3 fedtsyrer (fisk, skaldyr, rogn, hørfrø, chiafrø, valnødder, hampefrø, olier af disse og koldpresset rapsolie) samt monoumættet fedt (avokado, ekstra jomfruolivenolie, oliven, mandler og nødder, frø og kerner i det hele taget). Check om du får transfedtsyrer i din kost; stop indtaget øjeblikkeligt, hvis der er transfedtsyrer i din kost. Reducer samtidig indtaget af brankede, harske og meget bearbejdede fedtstoffer, såsom friture fedt, ting der er stegt hårdt, raffinerede vegetabiliske fedtstoffer.
- Hvis du spiser store mængder mættet fedt, så reducer indtaget og erstat med de "sunde" fedtstoffer nævnt ovenfor.
- Hvis du har diabetes eller prædiabetes, så få bedre styr på blodsukkeret.
- Hvis du har et højt indtag af raffineret tilsat sukker og raffinerede stivelseskilder, så reducer indtaget. Brug evt. fastebloodsukker om morgenen til at afgøre, hvilken mængde der er OK. Det bør ligge under 5,6 mmol/L.
- Hvis du er stressoverbelastet, så arbejde målrettet med afstressning og at reducere din stressbelastning.
- Hvis du er i søvnunderskud, så gå efter at få 7-8 timers kvalitetssøvn hver nat.
- Hvis du er fysisk inaktiv og/eller i dårlig form, så start med at bevæge dig og træne.
- Hvis du er kvinde i overgangsalderen, så overvej hormonstatningsterapi med egen læge, eller prøv med nogle af de medicinske fødevarer med fytoøstrogener til gener i overgangsalderen.
- Bliv checket for lavt stofskifte, og få det behandlet medicinsk, hvis du har for lavt stofskifte.

Kosttilskud der (måske) kan hjælpe

- Rød gærri
- Ekstrakt eller koncentrat af artiskok, maretidsel, mælkebøtte o.l. bitre urter
- Vandopløselige fibre, såsom glucommanan, psyllium-frø og guar gum
- Grøn te ekstrakt
- Fytosteroler/plantesteroler
- CoQ10

LDL-kolesterol • Over 3 mmol/L

Årsager

- Fedme og tildels overvægt
- Tyndfedme og fedt i leveren
- Overforbrug af alkohol
- En generel usund kost
- Fiberfattig kost
- For stort indtag af mættet fedt
- For stort indtag af brankede fedtstoffer
- For stort indtag af tilsat raffineret sukker og raffinerede kulhydrater
- Ubehandlet (eller utilstrækkeligt behandlet) type II diabetes
- Indtag af transfedtsyrer
- Stressoverbelastning
- Søvnunderskud
- Fysisk inaktivitet og/eller dårlig fysisk form
- Overgangsalder for kvinder
- Lavt stofskifte

Interventioner/behandlinger

- Hvis du er overvægtig (for mænd: livvidde over enten 94 cm, eller endnu værre 104 cm, eller det halve af højden; fedtprocent højere end 20 % • for kvinder: livvidde over 88 cm; fedtprocent højere end 30 %), så stil efter et vægttab samt at spise og leve sundere.
- Hvis du er tyndfed (normalt BMI, men høj fedtprocent), så stil efter et vægttab samt at spise og leve sundere.
- Hvis du ryger, så stop.
- Hvis du drikker for meget alkohol, så reducer eller stop indtaget.
- Hvis du spiser usundt, så spis sundere. Brug f.eks. T-tallerkenmodellen med 50 % grøntsager + bær + frugt, 25 % sunde proteinkilder samt lidt sundt fedt, og 25 % grove stivelseskilder.
- Lav om på dit indtag af fedt mere i retning af omega-3 fedtsyrer (fisk, skaldyr, rogn, hørfrø, chiafrø, valnødder, hampefrø, olier af disse og koldpresset rapsolie) samt monoumættet fedt (avokado, ekstra jomfruolivenolie, oliven, mandler og nødder,



frø og kerner i det hele taget). Check om du får transfedtsyrer i din kost; stop indtaget øjeblikkeligt, hvis der er transfedtsyrer i din kost. Reducer samtidig indtaget af brunkede, harske og meget bearbejdede fedtstoffer, såsom friture fedt, ting der er stegt hårdt, raffinerede vegetabiliske fedtstoffer.

- Hvis du spiser store mængder mættet fedt, så reducer indtaget og erstat med de "sunde" fedtstoffer nævnt ovenfor.
- Hvis du har diabetes eller prædiabetes, så få bedre styr på blodsukkeret.
- Hvis du har et højt indtag af raffineret tilsat sukker og raffinerede stivelseskilder, så reducer indtaget. Brug evt. fastebloodsukker om morgenen til at afgøre, hvilken mængde der er OK. Det bør ligge under 5,6 mmol/L.
- Hvis du er stressoverbelastet, så arbejde målrettet med afstressning og at reducere din stressbelastning.
- Hvis du er i søvnunderskud, så gå efter at få 7-8 timers kvalitetssøvn hver nat.
- Hvis du er fysisk inaktiv og/eller i dårlig form, så start med at bevæge dig og træne.
- Hvis du er kvinde i overgangsalderen, så overvej hormonerstatningsterapi med egen læge, eller prøv med nogle af de medicinske fødevarer med fytoøstrogener til gener i overgangsalderen.
- Bliv checket for lavt stofskifte, og få det behandlet medicinsk, hvis du har for lavt stofskifte.

Kosttilskud der (måske) kan hjælpe

- Rød gærri
- Ekstrakt eller koncentrat af artiskok, maretidsel, mælkebøtte o.l. bitre urter
- Vandopløselige fibre, såsom glucommanan, psyllium-frø og guar gum
- Grøn te ekstrakt
- Fytosteroler/plantesteroler
- CoQ10