

Upprättare:

Hej **XXXXXX**!

Dina provsvar har nu kommit.

Ditt kolesterol var ett gränsvärde, **XX** mmol/l, Socialstyrelsens rekommendationer angående önskad nivå är att S-kolesterol ligger under 5,0 mmol/l.

Fördelningen mellan de olika blodfetterna är dock i god balans, du har mycket av det ”goda” kolesterolet, HDL. Ingen uppföljning behövs.

Du får lite måltidstips nedan. Tänk på att även snacks, sötsaker och alkohol påverkar blodfetterna.

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, godis, snacks och kaffebröd
- Var återhållsam med alkohol

Regelbunden fysisk aktivitet aktiverar ett enzym som hjälper till att spjälka blodfetterna. Balansen mellan olika typer av blodfett blir då bättre. Minst 30 minuters konditionsträning 3 gånger i veckan rekommenderas.

Med vänlig hälsning

XXXX Hälsocentral