

Upprättare:

Hej **XXXXXX**!

Dina provsvar har nu kommit, det visar att dina blodfetter ligger över önskvärda nivåer. De flesta kan sänka blodfetterna genom att ändra sin livsstil men ibland måste man medicinera.

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 gräddor, samt produkter baserade på detta
- Hårda matfetter, smör och kokosfett
- Feta kött- och charkuteriprodukter – snabbmat som pizza, pomes 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.

Vi följer upp med ett nytt blodprov om cirka 6 månader.

Lycka till!

Med vänlig hälsning

**XXXXXX** Hälsocentral