



Kolesterolkoll



Högt & lågt om kolesterol

En patientskrift för dig som vill förstå
och påverka dina kolesterolvärden



LDL – det "onda" kolesterolet

Som i för stora mängder ökar risken
för hjärt-kärlsjukdom.

HDL – det "goda" kolesterolet

Som hjälper kroppen att transportera
bort överskott av blodfetter.



Kolesterol

– livsviktigt, men i rätt mängd

Kolesterol, ibland kallat blodfetter, är viktigt för kroppen. Det behövs för att cellerna ska fungera och för att bilda hormoner och vitamin D. Kroppen tillverkar själv den mängd kolesterol som krävs för dessa funktioner.

LDL och HDL är olika sorters kolesterol, där LDL är det "onda" som även kallas det cirkulerande kolesterolet och HDL det "goda". För mycket LDL-kolesterol är skadligt. Det orsakar åderförfattning – avlagringar på kärlväggarna – och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.

Förhöjt LDL-kolesterol känns inte – förrän det kan vara för sent. Därför är det viktigt att veta sitt LDL-värde.

... Visste du att?

Du kan ha förhöjt LDL i många år utan att känna någonting alls.

”Det som känns tyst i kroppen kan vara högljutt i riskstatistiken”

1,4

När bör LDL vara extra lågt?

Vid mycket hög risk, som efter hjärtinfarkt, stroke eller vid ärftligt högt kolesterol, ska LDL ligga **under 1,4 mmol/L.**



Förhöjt LDL-kolesterol känns inte – förrän det kan vara för sent

Du kan ha förhöjda LDL-nivåer i flera år utan att märka något. Under tiden pågår en långsam process där blodkärlen blir allt trängre.

Första symtomet kan därför vara allvarligt: hjärtinfarkt eller stroke.

Men det behöver inte gå så långt. Med hälsosam livsstil och rätt behandling kan man bibehålla ett lågt LDL-kolesterol eller sänka ett tidigare förhöjt, motverka pålagring i kärlen och därmed förhindra hjärt-kärlhändelser såsom hjärtinfarkt och stroke.

Ärftlighet – en dold orsak till höga nivåer

Ärftlighet kan vara en bidragande orsak till ett högt LDL-kolesterol, men det kan också vara den enda orsaken. Familjär hyperkolesterolemi (FH) är en ärftlig form av högt LDL-kolesterol. Många känner inte till att de har FH – bara ca fem procent i Sverige har diagnos.

Har du släktingar som haft hjärtinfarkt eller stroke i unga år, eller mycket högt kolesterol? Då bör du testa dig.



”Ärftlighet syns inte i spegeln – men i blodprovet”

Är du i riskzonen?

- Finns högt kolesterol i släkten?
- Har du haft hjärtinfarkt, stroke eller TIA?
- Har du kärlkramp eller fönstertittarsjuka?
- Har du typ 2-diabetes?
- Behandlas du för högt blodtryck?
- Har du en riskmidja?

Nej på allt: goda förutsättningar – men följ dina värden regelbundet.

Ja på flera punkter: ta reda på ditt LDL-värde. Behandling finns som minskar risken för framtida hjärt-kärlhändelser.

Riskmidja: kan signalera ogynnsam kolesterolprofil – kontrollera dina blodfetter.

LDL-kolesterolet behöver vara extra lågt, under 1,4 mmol/L, vid mycket hög risk för hjärt-kärlhändelse:

- Efter hjärtinfarkt, kärlkramp, stroke, TIA eller andra aterosklerotiska kärlsjukdomar i hjärta, hjärna eller ben
- Vid typ 2-diabetes (eller tidigt debuterad typ 1-diabetes med lång duration (>20 år)) plus:
 - Kärlskador i kroppens mindre kärl, till exempel i ögonen (retinopati), njurarna (äggvita i urinen), eller nerverna (neuropati)
 - Tecken på organskador, till exempel nedsatt njurfunktion
- Kraftigt försämrad njurfunktion
- FH och samtidigt andra riskfaktorer eller tecken på åderförfattning

LDL-kolesterolet behöver vara under 1,8 mmol/L vid ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar:

- Höga blodfettsvärden, till exempel:
 - Totalkolesterol över 8 mmol/L
 - LDL-kolesterol över 4,9 mmol/L
- Mycket högt blodtryck
- Diabetes, men utan andra allvarliga riskfaktorer eller följsjukdomar
- Måttligt nedsatt njurfunktion
- FH utan andra riskfaktorer

Det finns behandling som sänker LDL-kolesterol

Livsstilsförändringar är grunden – men ofta behövs även läkemedel för att nå målen.

Statiner

Minskar leverns produktion av kolesterol. Om du inte får tillräcklig effekt av den statindos du fått kan det ibland löna sig att öka dosen eller byta till en annan statin alternativt att lägga till ytterligare behandling som t ex kolesterolupptagshämmare. Om målvärdet fortfarande inte uppnås, eller om du upplever biverkningar, kan PCSK9-hämmare vara ett alternativ för att uppnå behandlingsmålet.

Kolesterolupptagshämmare

Minskar upptaget av kolesterol från tarmen till blodet och kan kombineras med statiner.

PCSK9-hämmare

Hjälper levern att ta upp mer LDL-kolesterol från blodet. Används ofta för personer med mycket hög risk för hjärt-kärlsjukdom. Kan kombineras med statiner och kolesterolupptagshämmare för att nå målvärdet.

Resiner och fibrater

Två äldre kolesterolsänkande läkemedelsalternativ som förskrivs i enstaka fall.

Viktigt:

Sluta aldrig med läkemedel utan att prata med din läkare. Det finns flera alternativ – ofta går det att hitta en behandling som passar just dig.

Motion – varje minut räknas

150–300 minuter måttlig aktivitet i veckan, t.ex. rask promenad.

Eller 75–150 minuter intensiv aktivitet.

All rörelse är bra – hitta det som fungerar för dig.

Tobak – det bästa du kan sluta med

Rökning och snusning ökar risken kraftigt. Stöd finns via **Sluta-röka-linjen** och **vårdcentralen**.

Riskmidja

Kvinnor

Över ca 80 cm = ökad risk

Över ca 88 cm = mycket förhöjd risk

Män

Över ca 94 cm = ökad risk

Över ca 102 cm = mycket förhöjd risk

Bukfetma hänger ofta ihop med ogynnsamma blodfetter.

Mat – 5 snabba tips

1. Mycket grönsaker, frukt och baljväxter.
2. Fisk 2–3 gånger i veckan.
3. Välj fullkorn.
4. Använd nyttiga oljor.
5. Minska rött kött och chark.

Alkohol – mindre är bättre

Alkohol höjer blodtrycket och kan bidra till hjärt-kärlsjukdom. Mindre mängder gör stor skillnad.

Regelbunden uppföljning är extra viktig om du...

...haft en hjärt-kärlhändelse

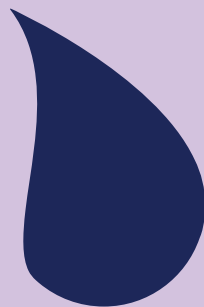
...har diabetes

...har FH

...använder blodfettssänkande läkemedel



Ett enkelt blodprov ger besked



LDL-kolesterol är lätt att mäta och går att sänka med behandling. För att behandlingen ska ha effekt på lång sikt är det viktigt att vara följsam till den och mäta kolesterolet regelbundet. Ditt LDL-kolesterolvärde mäts genom ett blodprov som du kan ta på din vårdcentral eller hos andra vårdgivare och tjänster som erbjuder provtagning.

Tick, Tack



Högt LDL-kolesterol känns inte
– förrän det kan vara för sent.

Ett lågt LDL-kolesterol minskar
risken för hjärtinfarkt och stroke.
Ett test ger besked.

AMGEN

All information i denna broschyr är baserad på innehåll från kolesterolkoll.se.

För mer detaljer och referenser, besök www.kolesterolkoll.se.

Faktagranskad av senior medicinsk rådgivare på Amgen. SWE-145-25-80026 dec 2025



Kolesterolkoll.se