

KOLESTEROLERNE

HDL – "The good" - Den Herlige kolesterol. Bør være højere end 1 mmol/l. Funktionen er at fjerne det Lede kolesterol fra kroppens celler og transportere det til leveren, hvorfra det udskilles.

LDL – "The bad" - Det Lede kolesterol. Bør være lavere end 3 mmol/l. LDL flyder rundt i blodbanerne og sætter sig fast ved ujævnheder og skaber dermed forsnævring i blodbanerne.

Triglycerid. "The ugly" - Bør være lavere end 2 mmol/l. Det er fedt i blodet som er energireserve. Hvis det ikke bliver brugt, sætter det sig fast i blodbanerne og giver åreforkalkning og dermed blodpropper i hjertet og hjernen på lang sigt.

5 TIPS TIL AT SÆNKE DIT KOLESTEROLTAL

1. Tab dig

Vægttab har en rigtig gunstig virkning på kolesteroltallet.

2. Fuldkorn

Groft brød, grove grøntsager og andre fuldkornsprodukter forhindrer en stor del af madens kolesterol i at blive optaget.

3. Havre

Havregryn og havregrød sænker effektivt kolesteroltallet. Havrens særlige beta-glukan-fibre binder kolesterol, så det ikke optages i kroppen.

4. Bælgfrugter

Ærter, bønner og andre bælgfrugter er fyldt med fibre, der holder kolesterol ude af kroppen.

5. Flydende olier

Rapsolie, hørfrøolie og olivenolie indeholder sunde fedtstoffer, der er alle tiders alternativ til det mættede mejerifedt.

KOSTTILSKUD OG NATURLÆGEMIDLER, DER SÆNKER KOLESTEROLTALLET

Guargummi

Indeholder kostfibre, der forhindrer kolesterol i at blive optaget i kroppen. Sænker desuden forhøjet blodsukker, så guargummi er et godt valg for type 2-diabetikere.

Fiskeolie

Sænker blodets indhold af triglycerid, som øger risikoen for åreforkalkning. Påvirker derimod ikke kolesteroltallet. Der skal mindst 2.000-3.000 milligram til om dagen, altså 4-5 typiske kapsler.

Loppefrø

Naturlægemidler med loppefrø-skaller sænker kolesteroltallet. Husk at drikke godt med vand.

Chitosan

Sænker kolesteroltallet noget, herunder det farlige LDL-kolesterol.

Hvidløg

Sænker kolesteroltallet en smule. Modvirker desuden åreforkalkning og blodpropper. Sænker blodets indhold af triglycerid samt reducerer blodtrykket.