



Kolesterol test
TESTRESULTAT

Dit testresultat

Din kvotient beregnet ud fra det samlede kolesterol, og HDL ligger inden for det normale område. Det betyder, at der ikke er nogen øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Få dit blodfedtindhold undersøgt med jævne mellemrum, så du fortsat holder din værdi inden for det normale område.

Dit måleresultat

Blodfedtindhold	Normalt område	Dit måleresultat
Samlet kolesterol	< 5,2 mmol/l	4.82 mmol/L
LDL-kolesterol	< 4,1 mmol/l	3.2 mmol/L
HDL-kolesterol	> 1 mmol/l	1.4 mmol/L
Samlet kolesterol/HDL-kvotient	< 5,2	3.44 mmol/L
Triglycerider	< 2,3 mmol/l	1.0 mmol/L

De angivne værdier gælder for voksne.

Værdierne angives til dels i enhederne mg/dl. De omregnes på følgende vis: Kolesterol, LDL, HDL mmol/l x 38,46 = mg/dl og triglycerider mmol/l = 86,95 mg/dl.

Samlet kolesterol

Din samlede værdi for kolesterol ligger i det normale område under 5,2 mmol/l. Det er ikke et tegn på en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme.

LDL-kolesterolværdi

Din LDL-kolesterolværdi ligger inden for det normale område på under 4,1 mmol/l. Det tyder ikke på nogen risiko for hjerte-kar-sygdomme. Hvis de andre blodfedtindhold ligger inden for det normale område, falder din risiko fortsat. Hvis det ikke er tilfældet, bør du forsøge at få dem ned i det normale område. Tips om dette finder du længere nede og i vores blog-artikel.

HDL-kolesterolværdi

Dit HDL-kolesterol ligger inden for det normale område. HDL kan mindske risikoen for at få hjerte-kar-sygdomme. Prøv på at blive i dette område, og kontrollér det med jævne mellemrum.

Triglyceridværdi

Dine triglycerider er i et normalt område på under 2,3 mmol/l. Sørg for, at du fortsat holder din værdi i dette optimale område.

Vigtig oplysning

Vær opmærksom på, at for at kunne bedømme din individuelle risiko for hjerte-kar-sygdomme bør du tage alle risikofaktorerne i betragtning. De angivne referenceværdier gælder, hvis der ikke kommer flere risikofaktorer til. Jo flere risikofaktorer, der indblandes, desto lavere er grænserne for samlet kolesterol, LDL og triglycerider. Derimod bør du stræbe efter at opnå højere værdier for HDL. Blandt de nævnte faktorer hører f.eks. overvægt, rygning, højt blodtryk eller diabetes mellitus.

Yderligere riskofaktorer, der gavner opståelsen af hjerte-kar-sygdomme, kan du læse om længere nede eller i vores blog.

Hvis du, på trods af at du har udført de anbefalede handlinger, ikke kan få unormale værdier tilbage til det normale område, bør du hurtigst muligt opsøge en læge, der eventuelt indledningsvis kan nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme med medicin og træffe andre foranstaltninger.

cerascreen® kolesterol testen erstatter ikke en konsultation og rådgivning hos en læge. Hvis dine målte værdier viser en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme, bør du henvende dig hos en læge for at tage en samtale om yderligere nødvendige foranstaltninger. Hold ikke op med at tage eventuel medicin, og lad være med at ændre din indtagelse af medicinen uden at tale med din behandlende læge først. Dette dokument blev oprettet automatisk og er gyldigt uden underskrift.

Ofte stillede spørgsmål

Hvad er kolesterol? _____ ^

Kolesterol dannes i leveren og optages gennem næringen. Det fungerer som udgangsstof for dannelsen af D-vitamin og steroidhormoner såsom østrogen, androgen, kortisol og aldosteron. Desuden spiller det en rolle ved produktionen af galdesyre, som er vigtigt for at kunne fordøje fedt. Derudover stabiliserer det cellemembranerne og understøtter deres opbygning⁴.

Hvad er HDL og LDL? _____ ^

Kolesterol kan ikke bevæge sig frit gennem kroppen til de steder, hvor det skal virke, men binder sig i stedet til såkaldte transportproteiner for at kunne bevæge sig gennem kroppen. HDL har som opgave at transportere kolesterotet fra kroppens celler til leveren, mens LDL transporterer kolesterol fra leveren til cellerne. Høje koncentrationer af LDL kan medføre aflejringer af kolesterol i årerne og kan således medføre arteriosklerose. Derfor omtales denne form for kolesterol almindeligvis som "det lede kolesterol". Da HDL kan betegnes som en beskyttende faktor over for sygdomme, der hidrører fra arteriosklerose, kaldes det også "det gode kolesterol"³.

Mere om LDL og HDL og om, hvorfor forholdet mellem HDL og det samlede kolesterol er vigtigt, får du at vide her.

Hvad er Triglycerider? _____ ^

Triglycerider betegnes også som neutrale fedtstoffer og forekommer i naturligt fedt og olie. De optages med maden og transporteres så i blodet af et yderligere lipoprotein, det såkaldte chylomikron. Desuden kan den menneskelige organisme også fremstille dem selv².

Hvorfor er for meget kolesterol skadeligt? _____ ^

Hvis der ophobes for meget LDL-kolesterol i blodet, bliver kolesterotet siddende i blodkarrene, hvilket kan hindre blodgennemstrømningen. Med tiden medfører LDL-kolesterol forkalkning af blodkarrene, så risikoen for hjerteanfald, slagtilfælde og koagulering af blodet øges. Aflejring af kolesterol i blodkarrene kaldes også arteriosklerose.

Hvad er følgerne af arteriosklerose? _____ ^

Den mest alvorlige og hyppigste konsekvens af ændringer i blodkarrene på grund af arteriosklerose er et hjerteanfald. En yderligere konsekvens er den såkaldte hjertekransåresygdom (hks). Det er en hjertesygdom, der forårsages af blokeringer eller forsnævninger af kranspulsårerne (koronarårerne). Desuden kan arteriosklerose også medføre slagtilfælde. Også den såkaldte perifere karsygdom, medicinsk kaldet perifer

vaskulær sygdom (PVD), kan forårsages af arteriosklerose¹.

Hvad er årsagerne til forhøjede kolesterolværdier? _____ ^

Frem for alt er det livsstilen og genetiske faktorer, der er hovedårsagerne til forhøjede kolesterolværdier. Det er grundlæggende følgende faktorer, der er årsagen: Højt blodtryk (hypertoni), overvægt (adipositas), rygning, sukkersyge (diabetes mellitus) samt genetiske risikofaktorer (hjerte-kar-sygdomme hos blodsbeslægtede). Sandsynligheden for at få arteriosklerose stiger med alderen¹.

Yderligere årsager til forhøjede kolesterolværdier finder du her i vores blog-artikel.

Hvordan behandler man forhøjede kolesterolværdier? _____ ^

En ændring af ens spisevaner kan have en positiv virkning på blodfedtindholdet. Motion og nedsættelse af overvægt bidrager ligeledes betydeligt til at nedbringe kolesterolværdierne. En god indstilling (evt. med medicin), hvis ens blodtryk allerede er for højt, eller man har diabetes mellitus, kan sænke risikoen for arteriosklerose¹.

Flere oplysninger om, hvordan du sænker dit kolesteroltal, finder du her.

Hvilke madvarer bør jeg spise, og hvilke bør jeg undgå? _____ ^

For at bekæmpe høje kolesterolværdier bør du undgå levnedsmidler, der øger LDL-værdierne. Det kan f.eks. være slik, kød, der er forarbejdet meget, alkohol, produkter, der er lavet med hvidt mel, pasteuriserede mælkeprodukter, chips, friteret mad, rapsolie og kokosolie. På den anden side kan olivenolie, mørk chokolade, æg, psylliumskaller, laks, gurkemeje og grøn te sænke LDL-værdierne og øge HDL-værdierne.

Yderligere oplysninger om kolesterolsænkende ernæring finder du her.



Hvis du har yderligere spørgsmål om dine testresultater, så tøv ikke med at kontakte os.

Kontakt os via email på:
help@cerascreen.com

Vi efterlader dig ikke bare alene med dine testresultater, men støtter dig på vej mod en symptomfri fremtid. Dit Cerascreen-Team

Referencer

¹ Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Elsevier Urban & Fischer, München (2014).

² Biesalski, H.-K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S.: Taschenatlas Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag (2015).

³ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Ernährung und erhöhter Cholesterinspiegel. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern (2011).

⁴ Pschyrembel Online: Cholesterin,

<https://www.pschyrembel.de/Cholesterin/K04TU/doc/>. Stand 05.04.2019.