



EFTER HÄLSOKONTROLLEN

SÅHÄR FÖRBÄTTRAR DU DINA VÄRDEN

Här hittar du olika tips och råd för att förbättra olika värden.

Men kom ihåg att ansvaret läggs på dig som kund att följa de rekommendationer som ges och ibland innefattar det att omgående boka läkarbesök vid ett kraftigt avvikande värde.



HJÄRTA & KÄRL

(HDL, LDL, LDL/HDL kvot, Kolesterol total, Triglycerider, Apolipoprotein A, Apolipoprotein B, Apo kvot)



1. Livsstilsförändringar:

- **Kost:** Ät en hälsosam kost med fokus på frukt, grönsaker, fullkorn och magert protein. Minska intaget av mättade fetter och transfetter.
- **Fysisk aktivitet:** Träna regelbundet för att öka HDL-nivåerna och minska LDL-nivåerna samt triglycerider.
- **Vikt:** Sträva efter en hälsosam vikt genom kost och motion för att förbättra kolesterolvärdena.
- **Rökning:** Undvik rökning eller sluta röka för att öka HDL-nivåerna och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

2. Hälsokontroller:

- Regelbundna hälsokontroller är viktiga för att övervaka dina kolesterolnivåer och blodtryck.

3. Medicinsk Behandling:

- Vid behov kan läkemedel som statiner användas för att sänka kolesterolnivåerna.

4. Hantera Stress:

- Använd avslappningstekniker som yoga eller meditation för att minska stressnivåerna som kan påverka dina kolesterolvärden.

Transfetter:

- Bakverk, kakor, paj- och pajdeg
- Friterade livsmedel som pommes frites och chips
- Margariner och matfetter

Mättade fetter:

- Smör, grädde, ost och andra mejeriprodukter
- Feta köttbitar och charkprodukter
- Kokosolja och palmolja



BLODSOCKER

(HbA1C, Glukos)

1. Kostförändringar:

- **Balanserad kost:** Ät en hälsosam och balanserad kost med fokus på långsamma kolhydrater, fiberrika livsmedel, grönsaker och magert protein för att reglera blodsockernivåerna.

1. Fysisk Aktivitet:

- Regelbunden fysisk aktivitet är viktigt för att öka insulinkänsligheten och förbättra glukosmetabolismen.

2. Vikthantering:

- Om du är överviktig, kan vikthantering genom en kombination av kost och motion hjälpa till att förbättra både HbA1c- och glukosnivåerna.

3. Regelbundna Hälsokontroller:

- Genom regelbundna hälsokontroller kan du övervaka dina blodsockervärden och justera din behandlingsplan vid behov.

4. Medicinsk Uppföljning:

- Samarbete med din läkare eller diabetessköterska är viktigt för att optimera din behandling och få råd om eventuella medicinska åtgärder.

5. Stresshantering:

- Hantera stress genom avslappningstekniker som yoga, meditation eller andningsövningar, eftersom stress kan påverka blodsockernivåerna negativt.



BLODSTATUS

(Hemoglobin, Leukocyter (LPK), Trombocyter (TPK), MCH, Erytrocyter (EPK), Hematokrit (EVF), Medel cell volym (MCV))

1. Kostförändringar:

- Ät en näringsrik kost som innehåller järn, folsyra, vitamin B12 och andra viktiga näringsämnen för att stödja produktionen av röda blodkroppar och förbättra hemoglobin och MCV-värden.
- Inkludera livsmedel som är rika på vitaminer och mineraler såsom gröna bladgrönsaker, baljväxter, kött, fisk och mejeriprodukter.

2. Vätskeintag:

- Se till att du är välhydrerad genom att dricka tillräckligt med vatten varje dag för att stödja friska blodvärden.

3. Motion:

- Regelbunden fysisk aktivitet kan främja cirkulationen och därigenom stödja en hälsosam produktion av blodkroppar.

4. Undvik Rökning:

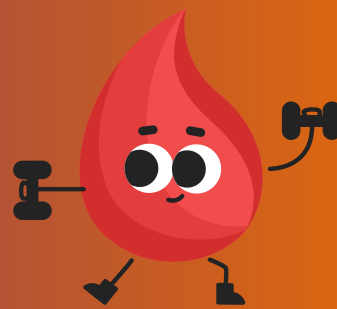
- Om du röker, överväg att sluta eftersom rökning kan påverka dina blodvärden negativt.

5. Hantera Stress:

- Stresshanteringstekniker som meditation, yoga eller djupandningsövningar kan vara till hjälp för att minska stressnivåerna som kan påverka dina blodvärden.

6. Konsultera en Läkare:

- Vid låga eller avvikande värden är det viktigt att konsultera en läkare för en noggrann utvärdering och eventuell behandling.



Mellan 1,5 - 2,5 L per dag beroende på aktivitetsnivå är en bra riktlinje - men är beroende på väder, aktivitet m.m.



Få en 12 veckors plan med onlinecoaching för att nå dina mål här:

[Konsultation](#)