

## Familjär Hyperlipidemi - behandlingsriktlinje dietist

### Bakgrund

Det främsta symtomet vid familjär hyperkolesterolemi är att man har kraftigt för höga halter av LDL- kolesterolvärden. Förhöjda blodfetter ökar på lång sikt risken för aterosklerotisk hjärtsjukdom. Ateroskleros ligger bakom stor del av hjärtinfarkt, stroke och kärlkramp. Förhöjda kolesterolvärden beror vanligen på en kombination av genetiska faktorer och levnadsvanor. Familjär hyperkolesterolemi är en uttalat ärftlig sjukdom. Diabetes typ 2, övervikt, bukfetma, stress, rökning, hypertoni och kronisk njursjukdom är andra riskfaktorer för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom.

### Behandlingens syfte

Att patienten har kännedom kring hälsosamma matvanor och får stöd att förändra sina matvanor.

### Samverkande parter

Remitterande läkare och vårdpersonal på hjärtmottagning.

### Remissuppgifter

- Blodfettstatus: Totalkolesterol, LDL, HDL, triglycerider och apo B/apo A1-kvot, non-HDL.
- Aktuell vikt, eventuell viktförändring.
- Övriga diagnoser av betydelse för kostbehandlingen.
- Medicinering.

### Utredning

- Kostanamnes
- Vid behov näringsvärdesberäkning
- Matvanekollen

### Behandling

Till patienter med familjär hyperkolesterolemi rekommenderas en kost i enlighet med nordiska näringsrekommendationer eller medelhavskost. Viktigt med bra fettkvalitet, en hög mängd lösliga fibrer samt ett lämpligt energiintag för att nå eller behålla normalvikt. Även en moderat viktneidgång kan vara av betydelse. Typ och mängd av kolhydrater har betydelse vid förhöjda triglycerider. Vi går

igenom lämplig måltidssammansättning, tillagningsmetoder och hur man läser och tolkar näringsdeklarationer.

### **Behandlingsmål**

Ökad förståelse och kunskap gällande bra livsmedelsval och bra kostmönster för minskad risk för hjärt-/kärlsjukdomar.

### **Patientmaterial**

- Kost vid höga blodfetter, Region Jönköping.
- Nyttigt och onyttigt fett, Livsmedelsverket.

### **Omfattning**

Utifrån behov. Enskilda besök, digitalt eller på mottagning.

### **Utvärdering och uppföljning**

Genom samtal utvärdering kring förbättring i kostvanor och vid behov/intresse fortsatta motiverande samtal kring det.

### **Referenser**

- Lars Ellegård, Christina Berg, Christel Larsson; Näringslära för högskolan; Sjunde upplagan; Stockholm Liber, 2021.
- Lars Ellegård; Kliniska nutrition; Lund, Studentlitteratur AB, 2015.

### **Litteratur**

- Kostråden - hitta ditt sätt, livsmedelsverket.se
- 1177.se, hyperlipidemi
- hjart-lungfonden.se, högt kolesterol
- hjart-lungfonden, familjär hyperkolesterolemi FH