

Logga
inHitta
vård

Meny

[Blodkärl](#)

Höga halter av blodfetter

Det finns både nyttiga och skadliga fetter i blodet. Fetterna kan börja lagras i blodkärlen och det kan leda till olika hjärt-kärlsjukdomar. Du kan minska risken för att bli sjuk genom mer hälsosamma levnadsvanor.

Symtom

Höga halter av blodfetter ger vanligtvis inga symtom. Men på lång sikt kan de leda till sjukdomar som i sin tur ger symtom.

Det är ovanligt, men en del personer som har höga halter av blodfetter kan få utbuktningar som bildas i anslutning till en led eller sena. Andra personer får i stället vit-gula avlagringar vid ögonen.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) för att få halterna av blodfetter kontrollerade om något av följande gäller för dig:

- Du har hjärt-kärlsjukdom som orsakas av [åderförfattning](#), till exempel [hjärtinfarkt](#), [kärlkramp](#), [stroke](#) eller [kärlkramp i benen](#).
- Du har [typ 2-diabetes](#).
- Du har en njursjukdom.
- Du har nära genetiska släktingar som tidigt har fått hjärt-kärlsjukdom. Med tidigt menas före 55 år för män och före 65 år för kvinnor.
- Du [röker](#).
- Du har [högt blodtryck](#).
- Du har [övervikt eller fetma](#).
- Du dricker mycket [alkohol](#).

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Undersökningar och utredningar

Höga halter av blodfetter kan bara upptäckas genom [blodprov](#). Blodfetthalten kan variera från tillfälle till tillfälle. Därför brukar du få lämna blodprov flera gånger.

Halten av blodfettet kolesterol kan mätas utan speciella förberedelser. Om även de övriga blodfetterna ska mätas tas provet vanligtvis fastande, det vill säga innan du har ätit på morgonen. Det är nödvändigt för att nivån av blodsocker ska kunna mätas samtidigt.

Andra undersökningar

Det finns sjukdomar som kan göra att halterna av fett i blodet stiger. Därför får du vanligtvis lämna andra [blodprover](#) för

att utesluta att du har till exempel försämrad sköldkörtelfunktion, diabetes, leversjukdom eller njursjukdom. Misstänker läkaren att du kan ha en ärftlig blodfettssjukdom får du även lämna prov för genetiska tester.

Du kan få mäta viloblodtrycket och blodsockerhalten om du har höga blodfetthalter. Du får också genomgå en [EKG-undersökning](#) för att läkaren ska kunna upptäcka om du tidigare har haft till exempel hjärtinfarkter eller andra hjärtproblem.

Vad kan jag göra själv?

Du bör i första hand övergå till mer hälsosamma levnadsvanor om du har höga blodfetthalter. Då kan halterna förbättras och du kan även få lägre blodtryck. Du kan ändra dina levnadsvanor på följande sätt:

- Det är viktigt att [sluta röka](#) för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Många vårdcentraler kan erbjuda stöd för rökavvänjning.
- Ät hälsosammare mat. Den [mat som är bra](#) för att sänka höga halter av blodfetter är i stort sett samma som rekommenderas när du har diabetes, övervikt och högt blodtryck.
- Var mer fysiskt aktiv. Regelbunden motion förbättrar hälsan och minskar på flera olika sätt risken för sjukdomar.
- Drick mindre [alkohol](#) eftersom alkohol kan göra att de skadliga blodfetterna ökar. Även risken för hjärt-kärlsjukdom och andra sjukdomar ökar.

Behandling

En förändring av dina levnadsvanor kan ofta vara tillräckligt för att blodfetthalterna ska sänkas om de är högre än de önskvärda gränsvärdena.

Du kan få hjälp och stöd för att förändra dina levnadsvanor av vårdpersonalen på den mottagning där du har sökt vård.

Ibland behövs läkemedelsbehandling

Ibland behövs [behandling med läkemedel](#) för att sänka halten av fetter i blodet. Det gäller till exempel om du har en sjukdom eller något annat som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och förändrade levnadsvanor inte hjälper tillräckligt.

Läkemedelsbehandling behövs vanligtvis om du till exempel har haft hjärtinfarkt eller stroke. Det gäller även om du har diabetes eller vissa former av ärftlig höjning av blodfetthalterna.

Vad händer i kroppen?

Kolesterol och triglycerider är de två fetter som framför allt finns i blodet, men även i cellerna. Triglyceriderna används som energi i kroppen och kolesterolet behövs för att bygga celler och bilda hormoner.

Höga halter av det skadliga så kallade LDL-kolesterolet i blodet kan bidra till [åderförfattning](#). Det innebär att blodfetterna har lagrats i blodkärlens väggar så att blodkärlen blir stela och trånga. På längre sikt finns det risk för att blodkärlen täpps igen. Det kan leda till olika hjärt-kärlsjukdomar som [kärlkramp](#), [hjärtinfarkt](#), [stroke](#) eller [kärlkramp i benen](#).

HDL brukar kallas det nyttiga kolesterolet och är förknippat med en skyddande effekt. Det transporterar bort det skadliga kolesterolet från kärlväggarna.

För höga halter av triglycerider kan också bidra till åderförfattning.

Gränsvärden för blodfetthalter

Blodfetthalten mäts i enheten millimol per liter.

Gränsen för vad som är en önskvärd halt av LDL och HDL tillsammans brukar vara högst 5,0 millimol per liter.

Gränsen för en önskvärd halt av de blodfetter som kallas triglycerider brukar vara högst 2,0 millimol per liter.

Högre halter av blodfetter än gränsvärdena ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Höga halter leder inte alltid till sjukdom

Höga halter av blodfetter behöver inte i sig innebära att du får någon hjärt-kärlsjukdom. Många som får till exempel hjärtinfarkt har blodfettvärden som är i stort sett som de förväntas vara i relation till åldern.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård](#) på vilken vårdcentral du vill i hela landet. Du har också möjlighet att få en fast läkarkontakt på vårdcentralen.

Du kan få en [ny medicinsk bedömning](#) av en annan läkare, om du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom. Att få en annan läkares bedömning kan hjälpa dig om du exempelvis är osäker på vilken vård eller behandling som är bäst för dig.

Informationen ska gå att förstå

Du ska vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att få [hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få [hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2022-02-17

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Peter M Nilsson, läkare, specialist i allmänmedicin, professor i klinisk hjärt-kärlforskning, Skånes Universitetssjukhus, Malmö

Mer på 1177.se

[Patientlagen](#)

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

[Så fungerar hjärtat och blodomloppet](#)

Hjärtat pumpar blod genom kroppens blodkärl. Blodet pumpas ut till kroppens olika organ och vävnader och sedan tillbaka till hjärtat igen. Det kallas blodomloppet.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).