

Familiær Hyperkolesterolæmi For børn og unge ❤️



Hvad er FH?



Det betyder, at kroppen har for meget kolesterol (en type fedt) – i blodet.

Ordet "familiær" fortæller, at det ofte går i arv i familien. Det betyder, at flere i din familie måske også har FH.



**Man kan ikke mærke, om man har
for meget kolesterol – det kan kun
ses med en blodprøve.**

Der findes flere slags kolesterol:

HDL:

**Det gode
kolesterol**



LDL:

**Det dårlige
kolesterol**

Hvorfor har du forhøjet kolesterol (FH)?



**Ved FH er der for meget
LDL-kolesterol, og det kan
skade blodårerne, hvis man
ikke bliver behandlet.**

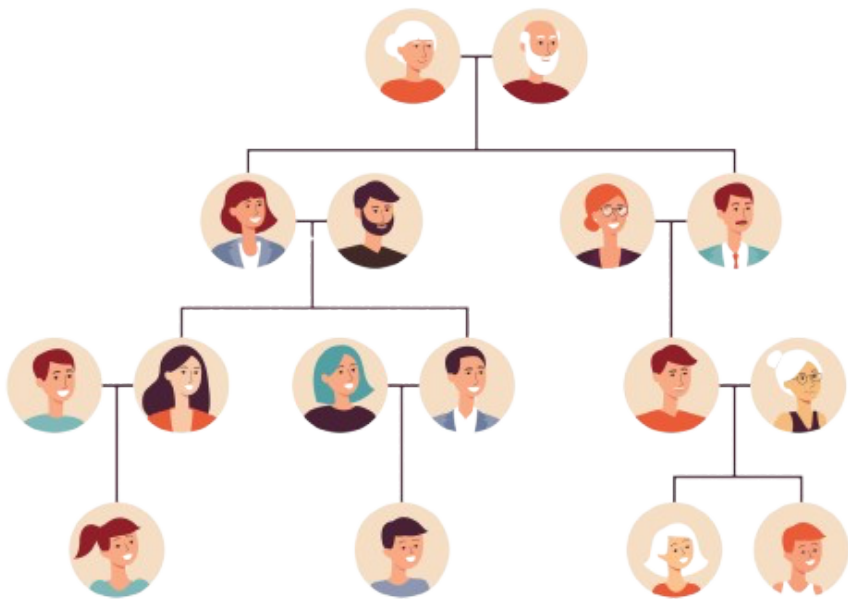
Det er leveren som fjerner
det "dårlige" kolesterol fra
blodet.

Hos personer med FH kan
leveren ikke fjerne nok
kolesterol.

Det er grunden til at
kolesterol i blodet bliver for
højt.

Heldigvis er der mange ting
man kan gøre for at sænke
kolesterolallet.





På samme måde som man arver
hårfarve eller øjenfarve fra sin far og mor
kan man også arve forhøjet kolesterol.



**Her kan du tegne dit eget
stamtræ af din familie**



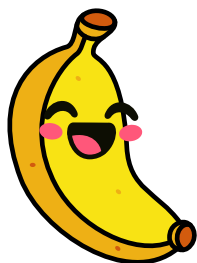
Dig

Hvad kan du gøre?

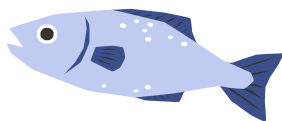
1. Vær aktiv



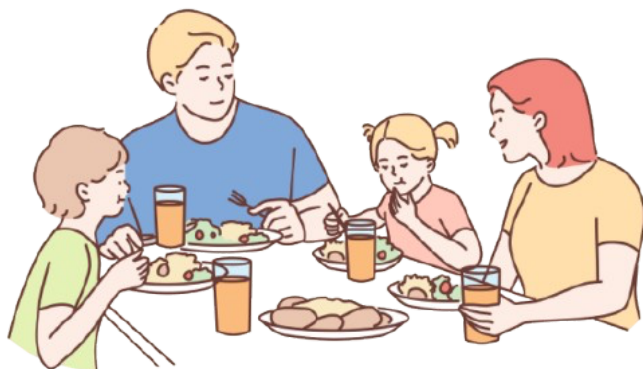
Motion og bevægelse er godt for hele kroppen – og det får dig til at føle dig godt tilpas. Prøv en ny aktivitet, eller lav noget sjovt med venner eller familie.



2. Spis sundt 🍏



Det er vigtigt at spise sund mad – ikke kun for dem med FH, men for alle. Spis mange grøntsager, frugt, fuldkorn og fisk.



**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**



Vælg mad med
Nøglehulsmærket og
Fuldkornslogoet

**Det er gode hjælpemidler
til sunde valg.**



Slik og snacks? 5 håndfulde om ugen, så har du en god balance

Spis og drik søde sager med måde.
Din egen hånd viser, hvor meget der
passer til dig

Brug den som mål, når du tager slik,
kage, chips eller sodavand.

Så kan du stadig hygge, og samtidig
passe godt på kroppen og energien.

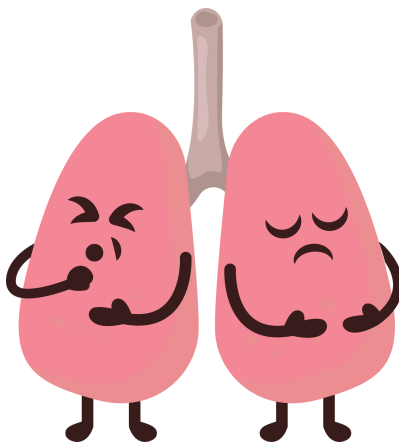


3. Sig nej til røg og nikotin ✗

Rygning og nikotin er dårligt for alle, men ekstra vigtigt at undgå at ryge, når man har FH.



Sig nej, hvis nogen tilbyder dig det.



4. Tag din medicin

Nogle børn og unge med FH skal tage medicin, fx statiner, som hjælper med at sænke det dårlige kolesterol.



Det er vigtigt at tage medicinen hver dag – også selvom du ikke kan mærke noget. Den virker alligevel!



5. Gå til lægen



Du skal have taget blodprøver indimellem.
Det gør ikke ret ondt og går hurtigt over.



Det er for at sikre, at du får den rigtige dosis af
medicin.



Du er ikke alene!

Der er mange, der har FH, og du kan leve et helt almindeligt liv med sunde vaner.



Husk vores 5 bedste råd:

Vær aktiv



Spis sundt

✗ Sig nej til røg og nikotin



Tag din medicin



Gå til lægen



Så holder du dig sund og glad



Lipidklinikken,
Aarhus Universitetetshospital