



FÖRBÄTTRA DINA KOLESTEROLVÄRDEN MED NATURLIGA KOSTTILLSKOTT!

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Blir du orolig när det pratas om kolesterol? Många av oss blir oftast det eftersom det pratas väldigt negativt om kolesterol, men är det så, är verkligen all kolesterol farligt?

berätta mer om kolesterol, vad som är negativt med kolesterol och vad som är bra, samt vilka naturliga tillskott som kan hjälpa dig att upprätthålla en bra och sund nivå av kolesterol i kroppen.

I detta nyhetsbrev kommer vi att

VAD ÄR DÅ KOLESTEROL?

Kolesterol är ett fett som produceras av vår lever och är en viktig komponent i cellmembranen, dvs cellens skal. Kolesterol spelar en viktig roll i ämnestransporten inne i cellen, cellsignaler och nervledning samt är avgörande för produktionen av gallsyror, steroider, könshormoner och vitamin D.

Om du tror att all kolesterol är farligt så är du fel informerad: Kolesterol är livsviktigt! Den allmänna missuppfattning är att all kolesterol är farligt och att för höga nivåer innebär att vi

med största sannolikhet kommer att få hjärtsjukdomar. I själva verket är kolesterolet viktigt för hälsan. Det är heller inte mängden kolesterol vi har i blodet som kan vara farligt, utan snarare vilken typ av kolesterol vi har i blodet. Innan vi går in mer i detalj om varför vissa kolesterolvärden inte behöver vara ohälsosamma, kan det hjälpa att få en förståelse av de olika typer av kolesterol som finns och hur de påverkar vår kropp. Kolesterol transporteras i blodet av speciella molekyler som kallas lipoproteiner. De viktigaste lipoproteinerna heter LDL och HDL.

INNEHÅLL

Vad är kolesterol?.....framsida & sid 2

Hur mycket är för mycket kolesterol?.....sid 2

Högt kolesterol kan vara helt ofarligt.....sid 2

Vad orsakar ohälsosamt kolesterol.....sid 3

Kolesterol special paket.....sid 3 & baksidan

Low-density lipoprotein (LDL)

Detta kolesterol är det vi kallar det "dåliga" eller "ohälsosamma" kolesterolet. För mycket LDL-kolesterol i blodet kan ansamlas i artärernas innerväggar. Tillsammans med andra ämnen, som kalcium och cellulära restprodukter, bildas det plack som fastnar på kärlväggarna och orsakar en stel vägg, samt förträngning av blodkärnen, vilket leder till sk åderförkalkning. Detta i sin tur kan så småningom leda till en blodpropp, om någon artär är tillräckligt blockerad, som i sin tur kan leda till en hjärtinfarkt eller stroke.

Forts. på sida 2...

...Fortsättning från föregående sida

High-density lipoprotein (HDL)

Detta är det "bra" eller "hälsosamma" kolesterolet, eftersom det binder och tar bort det överflödigt LDL- kolesterolet. Det tar LDL tillbaka till levern som ser till att få bort det från kroppen. Forskning visar att har man en hög

nivå av HDL relativt LDL, så minskas risken för hjärtsjukdomar samt skyddar således mot hjärtinfarkt, stroke och blodpropp.

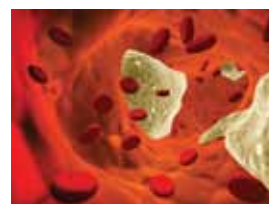
Triglycerider

Denna typ av fett transporteras i blodet av en en typ av

kolesterol, very-low-density lipoprotein (VLDL). Dessa triglycerider, kan som LDL- kolesterol ansamlas i kärlväggarna och kan på så sätt öka risken för åderförkalkning och därmed hjärtsjukdom.

HUR MYCKET KOLESTEROL ÄR FÖR MYCKET?

De flesta internationella hjärtorganisationer rekommenderar följande kolesterolnivåer per liter blod:



TOTALT KOLESTEROL	
Optimal nivå	Mindre än 5.0 mmol/L
Normal nivå på gränsen till hög nivå	5.0 - 6.0 mmol/L
Hög nivå	Mer än 6.0 mmol/L
Optimal nivå för de som är i riskzon för hjärtsjukdomar	Mindre än 4.5 mmol/L

LDL KOLESTEROL	
Optimal nivå	Mindre än 3.0 mmol/L
Normal nivå på gränsen till hög	3.0 - 4.0 mmol/L
Hög nivå	4.0 - 5.0 mmol/L
Väldigt hög nivå	Mer än 5.0 mmol/L
Optimal nivå för de som är i riskzon för hjärtsjukdomar	Mindre än 2.5 mmol/L

HDL KOLESTEROL	
Låg nivå	Mindre än 1.0 mmol/L för män Mindre än 1.3 mmol/L för kvinnor
Normal nivå på gränsen till låg nivå	1.3 - 1.5 mmol/L
Optimal nivå	Mer än 1.5 mmol/L

TRIGLYCERIDER	
Optimal nivå	Mindre än 1.7 mmol/L
Normal nivå på gränsen till hög nivå	1.7 - 2.2 mmol/L
Hög nivå	2.3 - 5.6 mmol/L
Väldigt hög nivå	Mer än 5.6 mmol/L

Högt kolesterol inte nödvändigtvis ohälsosamt

Är det svårt att förstå? Logiken är ganska enkel, man kan ha högt totalt kolesterol och fortfarande vara utom risk. Det beror i sådana fall på att HDL-värdena är höga relativt LDL. Om du däremot har ett högt totalkolesterol på grund av att du har en hög nivå av

LDL-kolesterol och en låg nivå av HDL-kolesterol, så kan detta leda till en ohälsosam situation. Ännu viktigare är att förstå vari risken för hjärtsjukdomar ligger och att det helt enkelt beror på förhållandet mellan de olika typerna av kolesterol.

HDL/LDL-kvoten: Dividera HDL genom LDL. Kvoten bör helst ligga över 0,3.

Totalkolesterol/HDL-kvoten: Dividera totalkolesterol genom HDL. Det optimala förhållandet ligger på 3,5:1 eller mindre.

Triglycerider/HDL: Dividera triglycerider genom HDL. Det optimala förhållandet är 2 eller mindre.

VAD ORSAKAR HÖGT "OHÄLSOSAMT" KOLESTEROL?

Det finns olika bidragande faktorer:

Diet: Tvärtemot vad många tror, visar forskning att kosten har en mycket liten effekt när det kommer till kolesterolhalten i blodet - det mesta av vårt kolesterol kommer från vår levers produktion. Vad vi menar är att det inte är den totala mängden kolesterol vi äter från mat som påverkar vår kolesterolhalt i blodet, utan snarare den blandning av fett i vår kost och vilken typ av fett vi äter. I slutändan måste vi äta fett som höjer vår HDL och sänker vår LDL-nivå för att bevara hälsan. De typer av fett vi bör undvika är transfetter, eller härska och härdade fetter, som finns i många förädlade och färdigförpackade livsmedel såsom bakverk, kex och kakor, men även i margarin, såser och färdiga soppor samt frysta livsmedel, t.ex. pizzor, pajer, panerat kött och snacks som

chips, godis, munkar och bullar, mm. Kolhydrater och socker bör ätas med måtta så att kroppen hinner omvandla överskottet till triglycerider och LDL-kolesterol. Å andra sidan bidrar fleromättade och enkelomättade fetter, särskilt de som innehåller omega-3, till att höja vårt HDL och håller på så sätt en hälsosam blandning av fetter i blodet. Dessa finns bl a i fet fisk, olivolja, avokado, valnötter, kakao och jordnötsolja. Vi kan komplettera en hälsosam och varierad kost med specifika kosttillskott som tex omega-3 fiskolja, druvkärneextrakt och Q10 som hjälper till att bibehålla sunda kolesterolnivåer.

Fetma: I allmänhet har människor med ett body mass index (BMI) över 30 högre LDL och lägre HDL kolesterol i blodet.

Motion: Brist på fysisk aktivitet kan öka LDL-kolesterol och sänka HDL-kolesterol.

Rökning: Då rökning orsakar skador på kärlväggarna, kan LDL-kolesterol och triglycerider lättare förstöras och fastna. Rökning kan även i sig öka risken för blodproppar och sänka HDL-kolesterol.

Underliggande medicinska tillstånd: Högt blodtryck och högt blodsocker (diabetes) kan skada artärer i vår kropp, vilket gör att fettämnen lättare fäster i kärlväggarna. Njur- och leversjukdom samt hypotyreos (underaktiv sköldkörtel) kan också orsakas av höga nivåer av LDL-kolesterol.

Familjär hyperkolesterolemi: En sund livsstil kan i detta fall inte hålla högt kolesterol i schack då det är en ärftlig sjukdom och det som händer i en familjär hyperkolesterolemi, är att kroppen inte kan eliminera LDL-kolesterol från blodet.

DOCTOR'S NATURALS KOSTTILLSKOTT KAN HJÄLPA DIG ATT UPPRÄTTHÅLLA SUNDA KOLESTEROLVÄRDEN !

VAD SÄGER FORSKNINGEN OM VINDRUVSKÄRNEXTRAKT OCH KOLESTEROL?

Många studier visar att druvkärneextrakt har en positiv effekt på kolesterolvärdet. Forskarna tror att den höga koncentrationen av antioxidanter som finns i druvkärnor, t ex resveratrol, hjälper till att minska oxidation av LDL-kolesterol och därmed att orsaka skador på artärer. En studie i synnerhet, visade att tillskott med druvkärneextrakt sänker blodets nivåer av triglycerider med 15% och sänker LDL-kolesterol avsevärt.

Specialerbjudande Grapavin!

Doctor's Natural Grapavin innehåller druvkärneextrakt med extra resveratrol och kan hjälpa dig att reglera ditt kolesterol.

Prova vårt specialerbjudande bestående av Grapavin, Multivitaminer och Multimineraler till ett specialpris av 558 Kr - per månadsförbrukning!

Köp erbjudandet på vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk eller ring en av våra hälsorådgivare på 08-5000 66 08 för mer information.





Valnötter och mörk choklad reglerar kolesterolnivåerna

Valnötter innehåller massor av omega-3 fettsyror. Studier visar att om man äter valnötter regelbundet förbättras förhållandet mellan HDL och LDL- kolesterol. Enligt en studie räcker det med att äta 28 gram valnötter per dag så skulle det resultera i en minskning på 10% av LDL-kolesterolet.



Tror du att alla godsaker är farliga för din hälsa? Tänk då om, för om du äter 99 gram mörk choklad om dagen så hjälper det dig att sänka dina LDL- nivåer och höja ditt HDL.

VAD SÄGER FORSKNING OM FISKOLJA OCH KOLESTEROL?

Studier säger att omega-3 från fet fisk som lax och makrill hjälper till att bevara sunda kolesterolnivåer. Äter du regelbundet fisk så bidrar det till att sänka ditt LDL-kolesterol och triglycerider i stället för att höja ditt HDL-kolesterol. Realistiskt sätt är det inte många människor som äter fisk tre gånger i veckan, varpå tillskott av omega-3 fiskolja är ett perfekt tillskott för att bibehålla ett friskt hjärt- och kärlsystem.

Specialerbjudande Fiskolja!

Extra stark Omega-3 Fiskolja, Multi-vitaminer och Multi-mineraler för ett specialpris av 360 Kr - per månadsförbrukning!



Köp erbjudandet från vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 66 08.

VAD SÄGER FORSKNINGEN OM COENZYM Q10 OCH KOLESTEROL?

Coenzym Q10 är en vitaminliknande antioxidant som har en mängd hälsofördelar, bl a att hålla vårt hjärta friskt. Nyligen genomfördes en studie som visar att coenzym Q10 också gynnar våra kolesterolvärden. I en studie visade det sig att bara efter två veckors intag av tillskott med coenzym Q10 hade LDL-nivån sänkts med 12,7%.

Q10 specialerbjudande!

Q10 100 mg, Multi-vitaminer och Multi-mineraler för ett specialpris av 421 Kr - per månadsförbrukning!



Köp erbjudandet från vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 66 08 för mer information.

SPARA ÖVER 20% MED VÅRT KOMPLETTA HJÄRT- OCH KÄRLPAKET!

Uppnå optimala kolesterolvärden och stärk ditt hjärta med vårt engångserbjudande som innehåller Grapavin, Omega-3 fiskolja, coenzym Q10, Multi-vitaminer och Multi-mineraler. Allt detta för otroliga 710 Kr per månadsförbrukning!



Köp detta engångserbjudande från vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 66 08 för mer information.

Referenser:

Journal of Nutrition (135:1911-1917), 2005.

Mayo Clinic

American Heart Association

British Heart Foundation

U.S. National Institutes of Health (National Heart, Lung and Blood Institute)

Kok, F. & all. "Cocoa intake, blood pressure and cardiovascular mortality." Archives of Internal Medicine. 2006.

Lee, K. & all. "Cocoa has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine." Journal of Agri. Food Chem. 2003

Blomhoff, R. & all. "Health benefits of nuts: potential role of antioxidants." British Journal of Nutrition. November, 2006.

Tapsell, L.C. & all. "Including walnut in low-fat/modified diet improves HDL cholesterol to total cholesterol ratios in patients with type 2 diabetes." Diabetes Care. 2004.

Feldman, E. & all. "The scientific evidence for a beneficial health relationship between walnuts and coronary heart disease." The Journal of Nutrition 2002.

Mayo Clinic: "Lowering blood cholesterol with fish oil and red yeast rice instead of statins." December, 2011.

Schmelzer, P. & all. "Ubiquinol-induced gene expression signatures are translated into altered parameters of erythropoiesis and reduced low density lipoprotein cholesterol levels in humans. IUBMB Life. 2011.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Naturals Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Naturals hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Naturals Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.