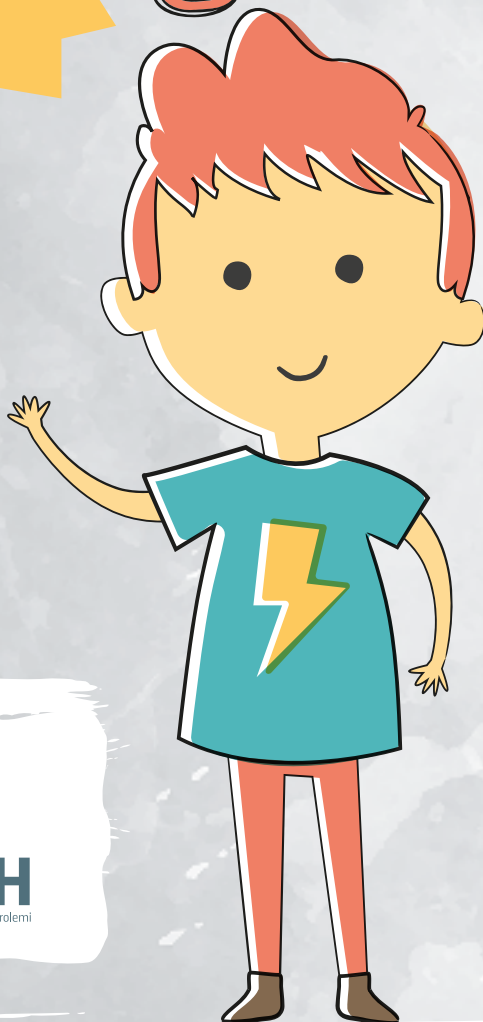


FH og meg



NKT for FH

Nasjonal kompetansetjeneste for familier hyperkolesterolemi

Leve med FH

Vi med **FH** er akkurat
som alle andre og kan være

i **Form** og
Hjerterefriske



Det er bare noen få
ting vi må passe på.

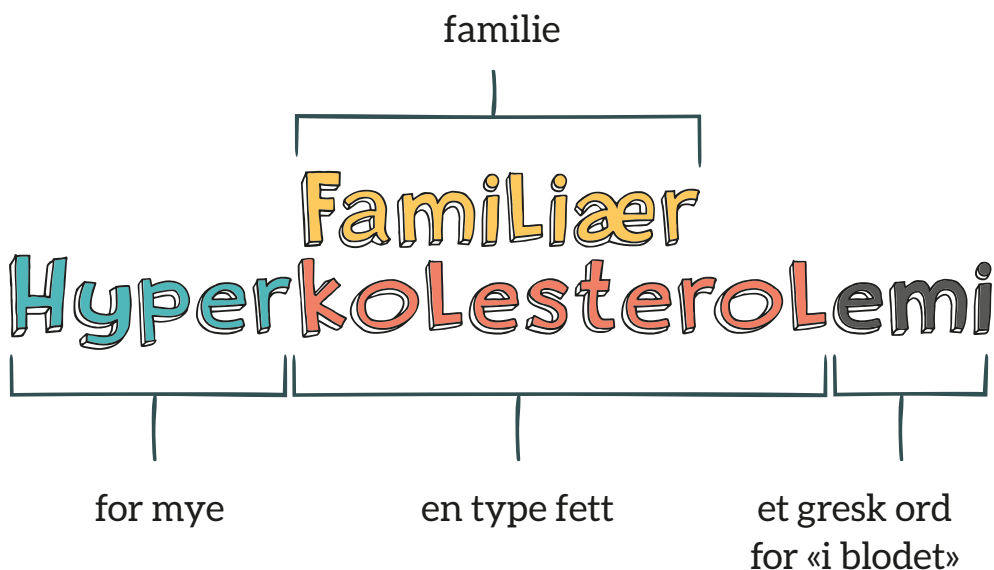


La oss ta en titt på

våre **BESTE
TIPS**

til det å leve
med FH.

Hva betyr egentlig FH?



Hvordan får du FH?

FH er arvelig, det betyr at flere i familien har det.



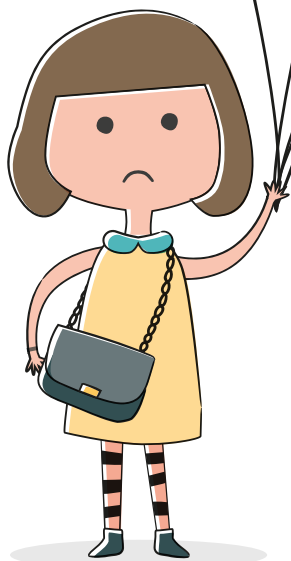
Hva er kolesterol?

Kolesterol er en type fett som lages i kroppen din. Det er også kolesterol i noe av maten du spiser.

Det finnes to typer kolesterol:

HDL = BRA
kolesterol

LDL =
DÅRLIG
kolesterol



Kroppen vår trenger kolesterol, men vi som har **FH** har for mye av det **DÅRLIGE** kolesterolet.

Noen ganger kan dette sette seg fast i blodårene våre og gi hjertesykdom når vi blir eldre.

våre **BESTE TIPS**

til det å leve
med FH.

Tips **1**

vær i **AKTIVITET**

Å være i aktivitet er bra
for hele kroppen og gjør
at vi føler oss bra.



Ditt oppdrag...

Hvorfor ikke prøve en ny

FRITIDSAKTIVITET
?

Aktivitet hjelper oss å...

- ☒ beholde en sunn kroppsvekt
- ☒ føle oss bra
- ☒ bli sterkere
- ☒ få bedre immunforsvar
- ☒ sove bedre
- ☒ ha det gøy og få nye venner
- ☒ øke det GODE kolesterolet (HDL)



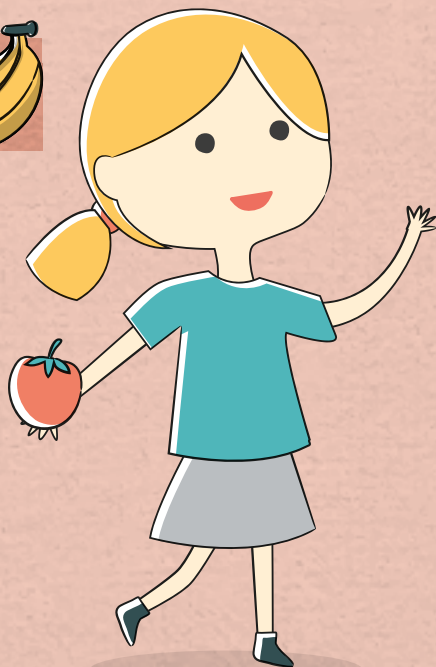
Å spise sunt er viktig for alle -
ikke bare for oss med **FH**.

Det er mye mat som er bra
for deg, så spis mest av dette.



Tips **2**

SPIS
SUNT



Ditt oppdrag...

Forsøk å spise minst

FEM ulike typer

FRUKT og **GRØNNSAKER**
hver dag.



Disse gir kroppen
vitaminene,
mineralene og
fibrene den
trenger.

Velg MER...



- ☐ Grovt brød og havregryn
- ☐ frukt, bær og grønnsaker
- ☐ Nøtter og tørket frukt
- ☐ vann og sukkerfri drikke
- ☐ Majones og majonessalat
- ☐ Ost, melk og yoghurt med Lite fett
- ☐ Olje og myk margarin
- ☐ fisk til middag og som pålegg
- ☐ Kjøtt med Lite fett
- ☐ fullkornspasta og grov ris



Velg MINDRE...



X

☐ Loff og søte frokostblandinger

☐ sjokolade, kjeks og fløteis

☐ Potetgull og pommes frites

☐ Brus og saft med sukker



☐ salami og sjokoladepålegg

☐ Helmelk og fet ost



☐ smør og hard margarin

☐ Pølse, burger og pizza

☐ Kjøttdeig



☐ Hvit ris og pasta

IKKE RØYK

og unngå å

drikke

ALKOHOL

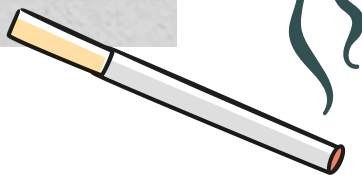
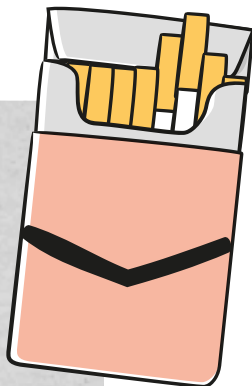
Tips **3**



Noen av vennene dine snakker kanskje med deg om røyking og drikking. Det er veldig mange gode grunner til å la være.

Røyking

- > er helseskadelig
- > kan gi trange blodårer (da får ikke hjertet og resten av kroppen blodet de trenger)



Alkohol

- > er ikke trygt for unge personer
- > for mye er usunt for hjertet ditt



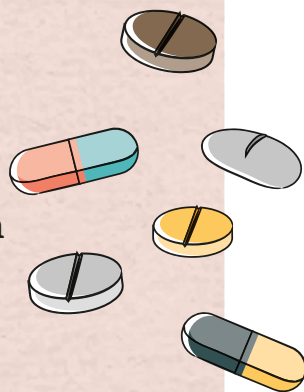
Tips 4 ta MEDISINENE dine

Det kan hende du må ta noen
tabletter som kalles **statiner**.
Disse senker det dårlige
kolesterolet ved at de får kroppen
til å lage mindre kolesterol.

Statiner tas vanligvis hver dag.

Det er viktig at du alltid tar
medisinene dine. Selv om du
ikke kan se eller føle hva
medisinene gjør, så virker de!

Det er legen din som snakker
med deg om hvilke medisiner du
bør ta og når. Er det noe du lurer på?
Snakk med familien din eller legen.



La oss oppsummere!

Om du har **FH** kan du holde deg

i **Form** og **Hjerterfrisk**

ved å følge våre **beste tips**.

Tips

1

vær i
AKTIVITET

Tips

2

SPIS SUNT

Tips

3

IKKE RØYK og unngå å drikke
ALKOHOL

Tips

4

ta
MEDISINENE
dine



NKT for FH

Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi

NKT for FH sørger for god og riktig informasjon om arvelig høyt kolesterol.

Kompetansetjenesten får sitt mandat fra Helsedirektoratet.

Formålet med tjenesten er å bygge opp og spre kompetanse for å øke kvaliteten og kvantiteten på utrednings- og behandlingstilbudet til pasienter med familiær hyperkolesterolemi og andre arvelige dyslipidemier.

- Tidlig diagnostisering og riktig behandling kan forebygge hjerte- og karsykdom.
- Tjenesten retter seg mot helsepersonell i tillegg til å drive informasjonsvirksomhet rettet mot publikum, pasienter og pårørende.

Følg oss:



www.twitter.com/nktforfh



www.facebook.com/nktforfh

www.kolesterolbehandling.no

Adresse: **NKT for FH, Oslo universitetssykehus HF, Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO**

e-post: nktforfh@ous-hf.no

© HEART UK. 7 North Road,
Maidenhead SL6 1PE.
Charity Registration No: 1003904



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

Dette heftet er basert på den originale versjonen som eies av **HEART UK - The Cholesterol Charity**

Etter norsk oversettelse ved NKT for FH, ble utforming sponset av midler fra International Atherosclerosis Society til det britiske FH - registeret for barn.
<https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH>

Design og illustrasjoner av **Onclick.co.uk** Juli 2017