

Kolesterolsaenkende Kost Opskrifter



Kolesterolsaenkende Kost Opskrifter

Hvis du har for højt kolesteroltal eller hjerte-kar-sygdom, spiller maden en væsentlig rolle. Hjertevenlig kost nedsætter risikoen for at udvikle eller forværre hjerte-kar-sygdom. Derfor har de fleste stor gavn af vejledning fra en klinisk diætist. Den rigtige mad er et effektivt værktøj - både i sig selv, men også hvis du tager kolesterolsænkende medicin.

Mad for dit hjertes skyld - Hjerteforeningen

8 grunde: Derfor er middelhavsmad verdens sundeste Middelhavskosten er urørlig som nr. 1 på verdensranglisten over sunde spisemønstre. Helt ny forskning viser, at den kan holde os friske på endnu flere måder, end vi drømte om.

Derfor er middelhavsmad verdens sundeste kost | Iform.dk

Kolesterol - lipoprotein. Det, man i daglig tale kalder "kolesterol i blodet", er ikke selve stoffet kolesterol, men en blanding af fedtstoffer, protein og kolesterol, der virker som emulgator og gør det muligt at transportere fedtstoffer fra fordøjelsessystemet til leveren og ud til alle væv i kroppen, der bruger fedt og kolesterol i deres membraner og tilsvarende praktisk anvendelse.

Spis kolesterolen på plads - Naturli

Forhøjet kolesterol er en af hovedårsagerne til hjertekarsygdomme. Få her den vigtigste viden om, hvad forhøjet kolesterol er. Du kan ikke selv mærke, om indholdet af kolesterol i dit blod er for højt. Derfor er det vigtigt, at du får målt dit kolesteroltal med jævne mellemrum. Hvad er kolesterol? Kolesterol er et fedtstof, der...

Forhøjet kolesterol - Hjerteforeningen

Hvad er LCHF? LCHF er kort for Low Carb High Fat og er et udtryk for, at man spiser en kost, der indeholder få kulhydrater og meget fedt. Egentlig kan man sige, at man har vendt kostpyramiden på hovedet, idet man har vinket farvel til alle kornprodukter og stivelsesholdige kartofler. Men når man skærer deLæs mere

Om LCHF - Madbanditten

BMI-beregner: Beregn og forstå dit BMI Dit BMI (Body Mass Index) beskriver forholdet mellem din vægt og højde. Beregn dit BMI her og bliv klogere på, hvad BMI betyder, hvilke fordele og ulemper der er ved BMI-tallet, og hvordan du skal tolke det.

BMI-beregner - beregn og forstå dit BMI-tal | Iform.dk

Polycytæmia vera er en sygdom, hvor en enkelt stamcelle i knoglemarven, der har mulighed for at udvikle sig til normale røde blodlegemer, hvide blodlegemer og blodplader uden at blive tilskyndet til det på normal måde, udvikler en klon af disse blodceller, som der så efterhånden bliver for mange af i blodet.

