

Kolesteroli – ja rasva-arvot

Tavoite veren kolesteroli- ja rasva-arvoille, jos sinulla ei ole muita riskitekijöitä:

Kokonaiskolesteroli	alle 5,0 mmol/l
LDL-kolesteroli	alle 3,0 mmol/l
HDL-kolesteroli	yli 1,0 mmol/l
Triglyseridit	alle 2,0 mmol/l



Lähteet: http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/kolesteroli/fi_FI/suositus/