

Rekommenderad fysisk aktivitet vid blodfettersubbningar

Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga blodfettersubbningar. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas.

Behandla

Personer med blodfettersubbningar bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att:
– normalisera blodfetter (+++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration (min./vecka)	Frekvens (ggr/vecka)	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	Evidens saknas			
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

TÄNK PÅ ATT:

Alla former av aerob fysisk aktivitet har effekt så länge tillräcklig dos uppnås, och intensiteten är minst måttlig. Vid behandling av blodfettersubbning med fysisk aktivitet bör det kombineras med andra livsstilsförändringar som kostomläggning.

Vid familjära former av blodfettersubbning och vid etablerad aterosklerotisk sjukdom ska livsstilsbehandling alltid kombineras med läkemedelsbehandling och då väljs i första hand statiner. Vid muskelsymtom ska träningen avbrytas, statinbehandling sätts ut och CK-värdet kontrolleras.

Förebygga andra sjukdomar vid blodfettersubbningar

Den rekommenderade dosen av aerob fysisk aktivitet vid blodfettersubbningar motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes vilka är vanliga vid blodfettersubbningar.

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.
++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).