

Entendendo o colesterol e os triglicerídeos para quem vive com diabetes.

Se você tem diabetes, apresenta um risco maior de desenvolver doenças cardiovasculares. Controlar os níveis de colesterol é uma forma de ajudar a reduzir o risco.



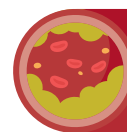
Trabalhe com sua equipe de saúde para verificar seus níveis de colesterol. Seus níveis de colesterol serão verificados quando você descobrir que tem diabetes e pelo menos uma vez por ano depois disso.

**LDL**

O **colesterol LDL**, também chamado de colesterol "ruim", pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Para muitas pessoas com diabetes, a meta de colesterol LDL é inferior a 70 mg/dL. Para algumas pessoas com doença cardiovascular, pode ser recomendada uma meta de LDL-c inferior a 55 mg/dL.

**<70mg/dL****<55mg/dL**

com doença cardiovascular

**Triglicerídeos**

Os **triglicerídeos** são outro tipo de gordura no sangue que pode afetar a saúde do coração.

**HDL**

O **colesterol HDL**, também chamado de colesterol "bom", ajuda a diminuir o risco de doenças cardiovasculares.



Controle seus níveis de colesterol e triglicerídeos para promover a saúde do coração.



Aqui estão algumas mudanças que podem ajudar a melhorar seu colesterol:

- Controlando seu peso
- Ser fisicamente ativo
- Escolher alimentos com gorduras saudáveis e limitar as gorduras saturadas e trans.

Converse com sua equipe de saúde sobre seus níveis de colesterol e triglicerídeos e se seu plano de tratamento precisa ser ajustado para atingir seus objetivos de saúde.

