

Klasifikimi i vlerave të kolesterolit total:

- < 200 mg/dL (5.2 mmol/L) konsiderohet nivel i dëshiruar
- 200-239 mg/dL (5.2-6.2 mmol/L) konsiderohet nivel në kufirin e sipërm
- \geq 240 mg/dL (\geq 6.2 mmol/L) konsiderohet nivel i lartë

LDL kolesteroli

Klasifikimi i vlerave të LDL kolesterolit:

- < 100 mg/dL (2.59 mmol/L) konsiderohet niveli optimal
- 100-129 mg/dL (2.59-3.34 mmol/L) konsiderohet niveli mbi atë optimal
- 130-159 mg/dL (3.37-4.13 mmol/L) konsiderohet nivel në kufirin e sipërm
- 160-189 mg/dL (4.14-4.89 mmol/L) konsiderohet nivel i lartë
- \geq 190 mg/dL (4.90 mmol/L) konsiderohet nivel shumë i lartë

Jo-HDL kolesteroli

Nivelet e synuara për jo-HDL kolesterolin llogariten lehtësisht si nivelet e synuara të LDL kolesterolit plus 30 mg/dL (0.8 mmol/L).

HDL kolesteroli

Nivelet e HDL kolesterolit që lidhen me risk të shtuar të burrat janë < 40 mg/dL (1.0 mmol/L) dhe te gratë < 48 mg/dL (1.2 mmol/L).

Trigliceridet (TG)

Klasifikimi i vlerave të triglicerideve është si më poshtë:

- nivel normal i triglicerideve < 150 mg/dL (< 1.7 mmol/L)
- nivel në kufirin e sipërm të triglicerideve 150-199 mg/dL (1.7-2.3 mmol/L)
- nivel i lartë i triglicerideve 200-499 mg/dL (2.3-5.6 mmol/L)
- nivel shumë i lartë i triglicerideve \geq 500 mg/dL (> 5.6 mmol/L)

Rekomandimet dietike për uljen e Kolesterolit Total dhe LDL Kolesterolit

	Preferohet	Përdoret me sasi të moderuara	Përdoret ndonjëherë në sasi të kufizuara
Drithërat	Drithërat integrale	Buka e përpunuar, orizi, makaronat, biskota, drithërat prej misri	Pastat, kekë, tortat, brioshët
Perime	Të gjalla dhe të gat-uara	Patate	Të gatuar me gjalpë ose ajkë
Bathë	Të gjitha llojet	-	-
Frutat	Të freskëta ose të ngrira	Të thara, xhelatinë, reçel, në kanoçe, sorbeto, akullore me lëng frutash, lëng frutash	-
Ëmbëlsirat dhe ëmbëlsuesit	Ëmbëlsuesit pa kalori	Sukrozë, mjaltë, çokollatë, karamelë	Kekë, akullore, fruktozë, pije joalkoolike
Mish dhe peshk	Peshk me dhe pa yndyrë, mish shpendësh pa lëkurë	Pjesë pa yndyrë të mishit të lopës, qeng-jit, derrat, viçit, frutat e detit, gocat e detit	Salsiçe, sallam, proshutë, brinjë, hot dog, të brendshme
Bulmet dhe vezë	Qumësht dhe kos i skremuar	Qumësht me yndyrë të ulët, djathë me yndyrë të ulët, produkte të tjera të qumështit, vezë	Djathë i zakonshëm, ajkë, qumësht i paskremuar, kos
Yndyrnat për gatim dhe salca për sallatë	Uthull, mustardë, salca për sallatë pa yndyrë	Vaj ulliri, vajra bimorë jotropikalë, margarinë e butë, salcë për sallatë, majonezë, ketchup	Margarinë e ngurtë dhe yndyrnat trans (duhet të shmangen), vaji i arrës së kokosit dhe palmës, gjalpi, yndyra e proshutës së derrat, sallo derri
Frutat e thata/farat	-	Të gjitha, pa kripë (përveç arrës së kokosit)	Arrë kokosi
Procedura e gatimit	Pjekje në skarë, zierje, zjerje me avull	Kaurdisje, pjekje	Skuqje