



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



# Cholesterol biniiyé nihá hadiilá'



## CHOLESTEROL YÁHOOT'ÉÉŁ

Cholesterol t'oh ch'ilígíí éí naaki t'áálá'í nihá : **YÁHOOT'ÉÉŁ** at'óo dóo **NIHÍŁ CH'IDÍ.**

Áłtsé ch'iyáán t'áa likanígíí béesh bee hóló da, éí **łíí'**, dibé dóo náshdóitsoh yich'í' ch'iyáánígíí biniiyé hóló. Éí nihá bighan bikée' dooleet lipoproteins yee (LDL dóo HDL) baqah dah naashá.

Ayóo bits'íí'déé' béesh bee hólógo, éí iiná łizhinígíí doo béeso bikée' hózhó náásdlí da. Éí iiná łizhinígíí bikáa' déya dóo Alzheimer baqah át'éego bee tsin sání yáhoot'éeł nihá biniinaa' łizhinígíí nihá déya.



## HDL = YÁ'ÁT'ÉÉH

High-density lipoprotein éí yá'át'ééh **cholesterol níłtsá.**



## LDL = DÍÍŁ'

Low-density lipoprotein éí díí' **cholesterol "nánıłtso".**

HDL éí LDL doo bee iizéel da bijh yist'ishígíí bich'í' hada'doolnıł Dıí éí ch'il chishi' nihá hólógi t'áa shikaadéetgo yich'í', dóo nihí ıłı' ats'ı́s'ı́ yáhoot'éeł dóo doo nihí tsii' bee honıyáh da biniiyé.

[heart.org/cholesterol](https://heart.org/cholesterol) (website in English)



## NÍŁCH'I HÓLÓ YÁHOOT'ÉÉŁ



Iiná yáhoot'éeł bee iiná dooleetígíí éí tó bee naalkaahgo HDL dóo LDL béesh bee hóló ániínıłgo ádoonıł, dóo nihá biniiyé hazhó'ó yáhoot'éeł.



Cholesterol bitoo'ígíí naaltsoos dóo yich'í'. Cholesterol t'áa ajili'ı́ nihá hólógo, t'áa shikaadéetgo ch'il naashá.



**Dıí yá'át'ééh dóo ch'ı́ıdi'ı́gı́ı bee ádahoot'ı́ı'**



## Yá'át'éehgo ch'iyáán

Ch'iyáán hóló holne'ı́gı́ı, ná'oh ch'il lichı́ı', áłtsé nıtsı́ıł dóo doot'ı́ıh ch'iyáán, naayızı, neeshjı́ıhı́ı dóo tsé ch'iyáánı́gı́ı t'áa ajili'ı́ıgı́ı éí bits'ı́ı'déé' t'áa'áhoot'éeego ıdlı́. Bee nihá yá'át'ééh da ch'iyáán dóo bitoo', dibé bitsı́ı' yishtlı́ıhı́ıgı́ı, t'áa ajili'ı́ı' ch'iyáán, ch'ah tó bee baqah dah wiidoo'ı́, dóo ch'iyáán t'áa jı́ıł'ehgo likanı́gı́ı, doo ııyisı́go ánáádaáh da.



## T'áa ajili'ı́ı' hadiilá

T'éıyá binaanish éí cholesterol bitoo'ı́gı́ı t'áa shikaadéetgo hada'doolnıł. Áádóo nihá nihı́gı́ı hóló dóo nıch'ı́ı nihı́ yá'át'éehı́gı́ı bidziil.



## Dıkwı́ı' nihá biyi' yá'áhoot'éeł

Dıkwı́ı' at'óo' nihá nıyaa éí cholesterol bitoo'ı́gı́ı yich'ı́ı. Dıkwı́ı' t'óo ajili'ı́ıgı́ı, t'áa nııgo béesh likan dóo tótsoh bik'ı́ınyát'ı́ıgı́ı, hózhó dıkwı́ı' biyi' ı́ná át'éego yáhoot'éeł. Hózhó dıkwı́ı' éí olive oil, łóó bigáána, tsin sitsool, dóo ayáanii bitsı́ı' yich'ı́ı.



## Nı́ıhó'ı́ı bich'ı́ı' yéego nihá doo shı́ı bééhózin

T'oh ániínı́ı éí t'áa yá'át'ééh HDL béesh bee hólógo nihá doo hazhó'ó náásdlı́ da. Éí t'áa ajili'ı́ıgı́ı, iiná łizhinı́gı́ı bikáa' nihá déya dóo tsin sání yáhoot'éeł nihá doo hózhó náásdlı́ da.



## ÁCH'ı́ı' T'ÁA YIK'EHGO NAASHÁ

Bee ách'ı́ı' yishtlı́ıhı́ıgı́ı t'áa shikaadéetı́gı́ı yá'át'ééh. Ách'ı́ı' nı́ızingo statins dóo t'áa łahgo, cholesterol bitoo'ı́gı́ı nihá hadiilá'ı́ı bee hada'doolnı́ı.

T'áa ájıt'éego áłtsé na'ningo [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (website in English)