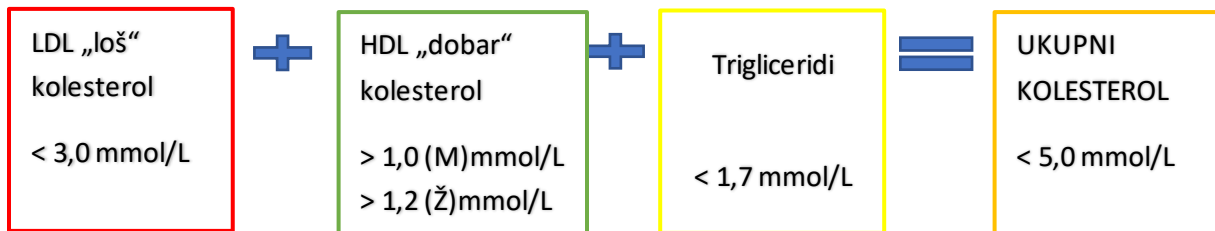


DISLIPIDEMIJA

Dislipidemija je stanje povišene vrijednosti plazmatskog kolesterola i/ili triglicerida, odnosno snižene vrijednosti HDL kolesterola, koje pridonosi razvoju ateroskleroze. Jedini pravi pristup liječenju dislipidemije jest promjena prehrambenih navika i svakodnevna tjelesna aktivnost, što uz redovno uzimanje farmakoloških pripravaka može rezultirati dobrom kontrolom i postizanjem preporučenih ciljanih vrijednosti u većine osoba s povišenim lipidima u krvi.



Kolesterol se prenosi krvlju uz pomoć čestica koje se nazivaju „lipoproteini“, a građeni su od lipida i proteina.



LDL kolesterol (lipoprotein male gustoće), poznatiji je pod nazivom „loš“ kolesterol. To je oblik kojim se kolesterol prenosi iz jetre u arterije i tkiva. Više razine LDL kolesterola u krvi mogu dovesti do nakupljanja kolesterola u krvnim žilama što dovodi do povećanog rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti.



HDL kolesterol (lipoprotein visoke gustoće), poznatiji je pod nazivom „dobar“ kolesterol. To je oblik kojim se kolesterol prenosi iz tkiva natrag u jetru gdje se razgrađuje. Više razine HDL kolesterola u krvi mogu pridonijeti sprječavanju nakupljanja kolesterola u krvnim žilama te tako smanjuju rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti.

Trigliceridi su vrsta masti (lipida) koja se nalazi u krvi. Visoki trigliceridi mogu pridonijeti otvrdnjavanju arterija ili zadebljanju stijenki arterija (ateroskleroza) - što povećava rizik od moždanog udara, srčanog udara i bolesti srca. Izuzetno visoki trigliceridi također mogu uzrokovati akutnu upalu gušterače (pankreatitis).

Koja su osnovna načela u liječenju povišenih vrijednosti kolesterola i triglicerida?

- Smanjiti unos zasićenih masnih kiselina, kolesterola i trans masnih kiselina
- Izabrati hranu bogatu proteinima, a siromašnu mastima
- Jest više povrća i voća
- Izabrati cjelovite žitarice
- Smanjiti unos soli
- Ograničiti veličinu porcija i visokokaloričnu hranu
- Jest uravnotežene obroke

Što povećava vrijednosti LDL-a?

Trans masti

Hrana koja sadrži najviše trans masti je tzv. „brza hrana“ kao što su pekarski i konditorski proizvodi (krekeri, keksi, kolači, peciva od lisnatog tijesta, torte i sl.), pržena hrana poput krafni, pomfrita i sl., zamrznuta hrana (panirani riblji i pileći odrezak), pizza, pakirani obroci (kukuruzni čips, kokice za mikrovalnu, tortilje), biljna vrhnja kao zamjena za slatko vrhnje, neki namazi na bazi čokolade.



Čitajte deklaracije! Trans masti se deklariraju kao djelomično hidrogenizirano ili djelomično očvrsnuto biljno ulje ili mast.

Abdobinalna pretilost

Gubitak na tjelesnoj masi ima dokazano pozitivan učinak na lipide i lipoproteine. Pretilost je značajan čimbenik rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti i metaboličkog sindroma.

Manjak tjelesne aktivnosti

Sjedeći način života dvostruko povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti i pretilosti te povećava rizik od raka debelog crijeva, visokog krvnog tlaka, osteoporoze, poremećaja lipida, depresije i tjeskobe.



S ciljem održavanja odgovarajuće tjelesne mase važno je uz pravilne prehranbene navike uključiti i redovitu umjerenu do intenzivnu tjelesnu aktivnost najmanje 60



Što smanjenjuje vrijednosti LDL kolesterola?

Vlakna

Povećani unos vlakana porijeklom iz voća, povrća, cjelovitih žitarica, mahunarki i orašastih plodova povezan je sa smanjenim rizikom za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Prehrana koja sadrži 25-40 g prehrambenih vlakana, uključujući 7-13 g topivih vlakana (beta glukan iz ječma i zobi) pozitivno djeluje na snižavanje vrijednosti ukupnog kolesterola i LDL kolesterola.

Biljni sterol

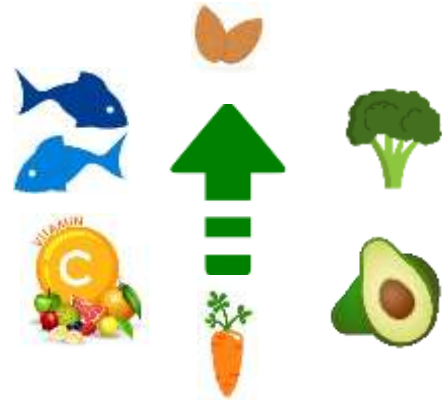
Fitosteroli prirodno su prisutni u biljnim uljima te u manjim količinama u svježem voću, povrću, orašastim plodovima, žitaricama i mahunarkama. Fitosteroli se „natječu“ s kolesterolom za apsorpciju u crijevima te tako utječu na smanjenje ukupnog kolesterola.

Maslinovo ulje - jednostruko nezasićene masne kiseline

Povoljno djelovanje ekstra djevičanskog maslinovog ulja pripisuje se visokom sadržaju oleinske masne kiseline i fenolnim spojevima koji imaju antioksidativna i protuupalna svojstva.

Što povećava vrijednosti korisnog HDL kolesterola?

- Maslinovo ulje, luk, češnjak, plava morska riba (srdela, papalina, skuša, palamida, haringa), losos, bademi, avokado, chia sjemenke, lanene sjemenke, orašasti plodovi.
- Hrana bogata vitaminom C: šipak, ribiz, borovnica, kivi, naranča, limun, grejp, ananas, paprika, kelj, brokula, rajčica, zeleno lisnato povrće, radič.
- Hrana bogata karotenom: mrkva, špinat, brokula.



Mediterska prehrana za zdravo srce

Mediterski način prehrane smatra se jednim od najzdravijih prehrambenih obrazaca na svijetu. Glavno obilježje ove prehrane uključuje visok unos hrane biljnog porijekla, voća, povrća, mahunarki, cjelovitih žitarica, orašastih plodova, nemasnog mesa, ribe te maslinovog ulja. Osim toga mediteranski način života uključuje i svakodnevnu tjelesnu aktivnost, odgovarajući odmor, redovnu (tjednu) konzumaciju ribe i dnevnu konzumaciju mliječnih proizvoda (uglavnom sira i jogurta).

Koja hrana može dovesti do povećanja vrijednosti triglicerida?



- Hrana bogata škrobom: kruh, tjestenina, krumpir, riža...
- Hrana bogata šećerom: kolači, bomboni, sladoled, čokolada, keksi...
- Voćni sirupi, osvježavajuća gazirana i negazirana bezalkoholna pića, voćni sokovi...

Koja hrana može pomoći u smanjenju razine triglicerida?

- Riba (omega 3 masne kiseline, riblje ulje): losos, skuša, srdele, tuna...
- Začini: češnjak, đumbir, paprika...
- Voće koje nije bogato fruktozom: južno i bobičasto voće

