

OSNOVNA NAČELA PREHRANE KOD POVIŠENIH VRIJEDNOSTI UKUPNOG KOLESTEROLA

Bolesti srca i krvnih žila najčešći su uzrok obolijevanja i smrtnosti. Porodična hiperkolesterolemija je najčešći nasljedni poremećaj metabolizma lipida koji obilježavaju izrazito visoke koncentracije ukupnog kolesterola kao i glavnih prenosioca kolesterola krvlju – lipoproteina niske gustoće (LDL). Povišene vrijednosti ubrzavaju razvoj aterosklerotskih plakova u krvnim žilama koji dovode do bolesti srca i krvnih žila. U 2023. godini započinje probir pri upisu djece u prvi razred osnovne škole kao sastavni dio sistematskog pregleda djece, a temelji se na određivanju ukupnog kolesterola u krvi. Kod vrijednosti ukupnog kolesterola 5,1 i više preporučuje se, osim odgovarajuće prehrane:

- ✓ Tjelesna aktivnosti najmanje 60 minuta svaki dan (za djecu ove dobi posebno se preporučuje igranje s vršnjacima na otvorenom)
- ✓ Ograničiti vrijeme pred ekranom na najviše 2 sata dnevno kako bi se smanjilo sedentarno ponašanje

OSNOVNA NAČELA PREHRANE:

- ✓ Smanjite unos zasićenih masnih kiselina i kolesterola

Značajniji izvori zasićenih masnih kiselina u prehrani su slanina, kokosovo i palmino ulje, svinjska mast, janjetina, svinjetina, hrana bogata mliječnim mastima (slatko vrhnje, maslac, masni sirevi, sir feta) i pržena hrana, naročito pripremana u fritezi. Najmanje zasićenih masnih kiselina i kolesterola ima u ribi, pilećim i purećim prsima s kojih se ukloni vidljiva masnoća stoga se riba, piletina i puretina trebaju naći češće u vašem jelovniku. Hobotnica, lignje, škamp, dagnje, kamenice i sl. nisu bogate zasićenim masnim kiselinama, ali iznimno su bogate kolesterolom stoga ih nije preporučljivo konzumirati često. Preporučuje se riba koja je bogata omega-3 masnim kiselinama kao što su losos, skuša, srdela i tuna, a od ulja i masti najbolja opcija je maslinovo ulje.



- ✓ Izbjegavajte unos trans masnih kiselina



Hrana koja sadrži najviše trans masti je tzv. „brza hrana“ koja značajno podiže vrijednosti ukupnog kolesterola. U tu kategoriju proizvoda spadaju 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 te neki namazi na bazi čokolade.

Čitajte deklaracije!

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


- ✓ Izaberite hranu bogatu proteinima, a siromašnu mastima

Najbolji izvor proteina iz hrane su one namirnice koje imaju visok udio proteina, a nizak udio masti i nižu kalorijsku vrijednost. Najbolji izbor su ribe, bijelo meso peradi i fermentirani mliječni proizvodi s nižim udjelom mliječne masti - preporuka je konzumirati proizvode s 2,8 % m.m..

 Jedite više povrća, voća i mahunarki

Voće i povrće trebaju biti svakodnevno prisutni u našoj prehrani raspoređeno kroz 4-5 porcija dnevno zbog visokog udjela vitamina, minerala i prehrambenih vlakana te zbog nižeg udjela masnoća, natrija i energijske vrijednosti. Sezonsko povrće i voće najbolji je izbor. **Hrana koja može pomoći u kontroli kolesterola** je hrana bogata topivim vlaknima kao što su grah, mahunarke, prokulice, batat, češnjak, luk, gljive shiitake, avokado, bobičasto voće, jabuke, marelice, voće i povrće bogato vitaminom C i beta karotenom (naranče, brokula, paprika, kelj, mrkva, špinat).




 Izaberite cjelovite žitarice

Cjelovite žitarice bogate su vitaminima, mineralima i prehrambenim vlaknima važnima za regulaciju probave, ali i prevenciju bolesti srca i smanjenje vrijednosti ukupnog kolesterola. Stoga, češće birajte kruh od brašna iz cjelovitih žitarica (pira, zobi, ječma, heljde, raži i pšeničnog brašna iz punog zrna). Smanjite konzumaciju tjestenine od bijelog brašna i krumpira, a češće uvedite u prehranu heljdu, ječam, proso, kus kus, zobene pahuljice, bulgur, kvinoju, amarant.



Sendvič napravi od integralnog kruha, pileće/pureće šunke ili tune, kuhanog jaja ili mozzarelle te dodaj u njega što više povrća poput različitih vrsta salate (matovilac, rukola, potočarka, radič i dr. vrste zelene salate), krastavaca ili rajčice.

 Smanjite unos soli i hrane bogate šećerom

Najveću količinu soli u organizam unosimo „skriveno“ putem hrane, a da toga nismo ni svjesni.



Prilikom kupnje namirnica čitajte deklaracije i obratite pozornost na količinu soli odnosno količinu natrija. Začinite hranu raznim biljnim začinima (origano, bosiljak, majčina dušica i sl.) umjesto soli. Grickalice poput čipsa, krekeri i štapića namirnice su s kojima se unosi najveća količina soli. Birajte nesoljene orašaste plodove (bademe, orahe, lješnjake, kikiriki iz ljuske) i kokice koje ste napraviti kod kuće te dodali minimalnu količinu soli, ali i ulja.

Smanjite unos hrane bogate dodanim šećerom kao što su kolači, čokolada i keksi. Umjesto toga birajte sitno nasjeckano svježe voće i povrće koje ćete staviti u zdjelicu i grickati, ali i suho voće poput čipsa od jabuke i banane. Izbjegavajte unos gaziranih i negaziranih zaslađenih napitaka te ledenih čajeva, a češće konzumirajte prirodni iscijeđeni sok od naranče i drugog voća, zeleni čaj i druge biljne čajeve. Energetska pića niti u najmanjim količinama nisu pogodna za djecu.

Pijte dovoljno vode koja je najbolji odabir od svih napitaka.

