

OSNOVNA NAČELA PREHRANE KOD POVIŠENIH VRIJEDNOSTI UKUPNOG KOLESTEROLA

U 2023. godini započinje određivanje ukupnog kolesterola u krvi djece kod upisa u osnovnu školu. Kod vrijednosti ukupnog kolesterola 5,1 i više preporučuje se tjelesna aktivnosti najmanje 60 minuta svaki dan (igranje na otvorenom), ograničiti vrijeme pred ekranom na 2 sata dnevno i pravilna prehrana:

Smanjite unos zasićenih masnih kiselina i kolesterola: Preporučljivo je konzumirati ribu kao i pileća i pureća prsa s kojih se ukloni vidljiva masnoća. Posebno se preporučuje riba koja je bogata omega-3 masnim kiselinama (losos, skuša, srdela i tuna) i maslinovo ulje. Potrebno je izbjegavati slaninu, svinjsku mast, janjetinu, svinjetinu, hranu bogatu mliječnim mastima (slatko vrhnje, maslac, masni sirevi, sir feta), kokosovo i palmino ulje i prženu hranu, naročito pripremana u fritezi. Hobotnica, lignje, škampi, dagnje, kamenice i sl. bogate su kolesterolom stoga ih nije preporučljivo često konzumirati.

Izbjegavajte unos trans masnih kiselina: Hrana koja sadrži najviše trans masti je tzv. „brza hrana“: 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. Na deklaraciji je navedene djelomično hidrogenizirano ili djelomično očvrstnuto biljno ulje ili mast.

Propraćuju se **fermentirani mliječni proizvodi** s nižim udjelom mliječne masti (2,8 % mliječne masti).

Voće i povrće treba jesti 4-5 porcija dnevno. **Hrana koja može pomoći u kontroli kolesterola** te ju je potrebno što češće jesti je hrana bogata topivim vlaknima: 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 uključujući kruh od brašna iz cjelovitih žitarica (pira, zobi, ječma, heljde, raži i pšeničnog brašna iz punog zrna). Smanjite konzumaciju bijelog brašna i krumpira, a češće jedite heljdu, ječam, proso, kus kus, zobene pahuljice, bulgur, kvinoju, amarant.

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

Smanjite unos soli i hrane bogate šećerom: Suhomesnati proizvodi i grickalice poput čipsa, krekeri i štapića namirnice su s kojima se unosi najveća količina soli pa ih ne treba jesti. 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. Začinite hranu raznim biljnim začинима (origano, bosiljak, majčina dušica i sl.) umjesto soli. Smanjite unos hrane bogate dodanim šećerom kao što su kolači, čokolada i keksi. Birajte svježe voće i povrće kao 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.**



Učitajte QR kod za više informacija o probiru i ranom otkrivanju porodične hiperkolesterolemije