22 listopada 2022

# Czy wiesz, ….jak ograniczyć w diecie cholesterol?

Nadmiar spożywanych tłuszczów zwierzęcych i tłuszczów utwardzonych zwykle odpowiada za zbyt wysoki cholesterol. Zatem jak obniżyć cholesterol? Po pierwsze należy zmień dietę. Białe pieczywo, podroby i tłuste mięso należy zastąpić owsianką, grubymi kaszami, pełnoziarnistym pieczywem, chudym drobiem, rybami i oliwą z oliwek. Po drugie, należy wstać z kanapy, żeby się poruszać – aktywność fizyczna w połączeniu z odpowiednim odżywianiem to najlepszy oręż w walce z wysokim cholesterolem.

Wyskoki cholesterol? I co z tego? Przecież nic cię nie boli, a na dodatek jesteś szczupły, więc nawet nie masz powodu podejrzewać, że z twoim cholesterolem jest coś nie tak. A jednak takie myślenie to błąd. Cholesterol odkłada się w naczyniach krwionośnych, prowadząc do miażdżycy i innych chorób układu krążenia, a to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci w krajach rozwiniętych. Co ważne, ten problem wcale nie dotyczy wyłącznie osób otyłych, ale może dotknąć każdego. Cholesterol co to jest? Cholesterol to związek tłuszczowy; 70% cholesterolu nasz organizm produkuje sam, 30% dostarczamy sobie wraz z pożywieniem. Po co nam ta substancja? Służy m.in. do budowy błon komórkowych, produkcji hormonów, głównie płciowych oraz produkcji i przyswajania witaminy D. Jest, więc niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Cholesterol wraz z krwią rozprowadzamy jest do wszystkich komórek organizmu, ale sam w tej krwi się nie rozpuszcza (jest związkiem tłuszczowym, nierozpuszczalnym w wodnym rozpuszczalniku, jakim jest krew). Żeby móc się przemieszczać, łączy się ze specjalnymi białkami transportującymi – lipoproteinami. Cholestero LDL (Low Density Lipoprotein) nazywany „złym cholesterolem" to lipoproteiny, które dostarczają cholesterol do komórek. Jeśli dostarczonego cholesterolu jest za dużo, nadwyżki odbiera „dobry cholesterol" – lipoproteiny HDL (High Density Lipoprotein), które transportują cholesterol do wątroby, gdzie jest on rozkładany i wydalany. Dlaczego LDL jest nazywany złym cholesterolem? On przecież też jest potrzebny, problem polega na tym, że jeśli jest go za dużo, a „dobrego" cholesterolu HDL za mało, cholesterol odkłada się w naczyniach krwionośnych, bo „dobry cholesterol" - HDL nie daje rady usunąć wszystkich nadwyżek. To dlatego właśnie ważny jest nie tylko odpowiedni całkowity poziom cholesterolu w naszym organizmie, ale również proporcja cholesterolu LDL i HDL. Co to znaczy odpowiedni poziom cholesterolu? Norma, a raczej poziom cholesterolu, do którego osiągnięcia powinno się dążyć, zależy od wielu czynników i nie zawsze jest jednakowy dla każdego człowieka. To zależy m.in. od wieku ogólnego stanu zdrowia, trybu życia, od tego, czy ktoś choruje na chorobę wieńcową serca, cukrzycę, nadciśnienie lub pali papierosy.

Dla całej populacji przyjęto jako dopuszczalne stężenie cholesterolu całkowitego <190 mg/dl. Jeśli badanie krwi wykaże, że norma jest przekroczona, wtedy lekarz może zdecydować o wykonaniu

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT*

bardziej szczegółowych badań, sprawdzając, ile w organizmie jest dobrego cholesterolu HDL i złego cholesterolu LDL. Jeśli lekarz nie zdecyduje inaczej, badanie poziomu cholesterolu, zarówno u kobiet jak i mężczyzn, należy wykonywać co 5 lat (u osób po 20. roku życia). Decyzja o konieczności wdrożenia dodatkowej diagnostyki zawsze uzależniona jest od lekarza, który na podstawie szczegółowego wywiadu medycznego i badania chorego na wizycie podejmuje decyzję o zasadności wykonania dodatkowych badań. Poziom cholesterolu HDL powinien wynosić: u kobiet 40-80 mg/dl, u mężczyzn 35-70 mg/dl. Norma dla „złego" cholesterolu LDL to maksymalnie 115 mg/dl. Są to normy dla przeciętnego zdrowego człowieka. Jeśli jednak należymy do osób z podwyższonym ryzykiem z powodu chorób, przebytego udaru mózgu, zawału serca, z powodu palenia papierosów lub obciążenia genetycznego, normy są bardziej rygorystyczne. Zbyt wysoki poziom „złego" cholesterolu wynika najczęściej z wrodzonych predyspozycji, a także złej diety i braku ruchu. Zdarza się również, że zbyt wysoki poziom cholesterolu LDL spowodowany jest niedoczynności tarczycy lub przewlekłą niewydolnością nerek.

Co jeść na cholesterol?

- świeże owoce i warzywa, rośliny strączkowe
- grube kasze (najlepiej gryczana i pęczak)
- chudy drób
- ryby (staraj się wybierać tłuste, drobne ryby morskie)
- chude przetwory mleczne
- pełnoziarniste pieczywo, makarony i ryż
- płatki owsiane i gryczane, otręby
- olej rzepakowy
- awokado
- nasiona i orzechy
- cynamon
- czosnek
- zielona herbata

Czego nie jeść na cholesterol?

- tłustych mięs (wieprzowina, baranina)
- tłustych przetworów mięsnych (parówki, pasztety, kiełbasa, tłuste wędliny)
- podrobów
- tłustych przetworów mlecznych
- produktów zawierających olej palmowy (kremy do smarowania pieczywa, masło orzechowe o niekorzystnym składzie, produkty czekolado podobne, wyroby ciastkarskie i piekarnicze)
- produktów zawierających tłuszcze trans: chipsy, słone przekąski, słodycze i ciastka kupowane

---

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

w sklepie, pączki i drożdżówki, fast foody, twarde margaryny
- białego pieczywa, białego ryżu i białych makaronów
- słodzonych soków i napojów, w tym gazowanych.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***