

PROFILAKTYKA CHOLESTEROLEWA

Cholesterol statystycznie

około 61% populacji w Polsce ma podwyższony poziom cholesterolu

wysoki poziom cholesterolu nie boli! Trzeba go kontrolować, bo stanowi ogromne zagrożenie dla życia i zdrowia

lekceważenie podwyższonego poziomu cholesterolu zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz może skrócić życie p. 20-30 lat



LIPIDOGRAM - sprawdź swój cholesterol

Lipidogram - profil lipidowy - odzwierciedla stan gospodarki lipidowej organizmu, w tym przebieg metabolizmu lipoprotein i cholesterolu. To badanie próbki krwi pozwalające ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów.

Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca to badanie osobom obciążonym:

chorobą sercowo-naczyniową, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym

nadwagą i otyłością, gdy $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ lub dowód talii u mężczyzn $> 94 \text{ cm}$, a u kobiet $> 80 \text{ cm}$

przewlekłą chorobą nerek

podejrzeniem dziedzicznej hipercholesterolemii i innych zaburzeń lipidowych w rodzinie

oraz palącym papierosy



Wynik badania krwi powinien ocenić lekarz indywidualnie dla każdego pacjenta.

Profil lipidowy osoby po 40. roku życia mogą bezpłatnie wykonać w ramach programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS.

LIPIDOGRAM - sprawdź swój cholesterol

Czym jest cholesterol?

Cholesterol to substancja tłuszczowa obecna we wszystkich komórkach i krwi człowieka. Stanowi niezbędny składnik prawidłowego funkcjonowania organizmu. Większość cholesterolu obecnego w organizmie (75%) produkowana jest w wątrobie, tkankach i narządach. Pozostała część, czyli 25%, dostarczana jest wraz z pożywieniem.

Cholesterol występuje pod dwoma głównymi postaciami:

LDL (ang. low density lipoproteins) nazywanym „**złym**” cholesterolem, odpowiedzialny jest za zwężenie światła tętnic i rozwój miażdżycy

HDL (ang. high density lipoproteins) określane jako „**dobry**” cholesterol, działa ochronnie na tętnice, zmniejszając rozwój miażdżycy.

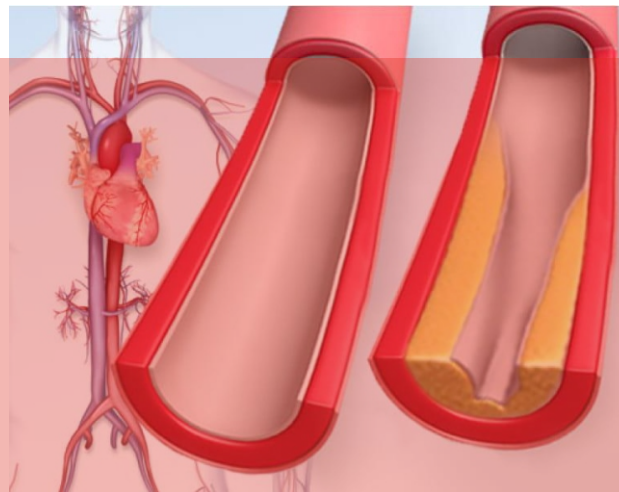
Prawidłowy wynik lipidogramu we krwi:

stężenie cholesterolu całkowitego <5 mmol/l tj. <190 mg/dl

stężenie cholesterolu LDL <3,0 mmol/l tj. <115 mg/dl

stężenie cholesterolu HDL >1,2 mmol/l tj. >45 mg/dl
u kobiet i >1,0 mmol/l tj. >40 mg/dl u mężczyzn

Mężczyźni po 40. roku życia i kobiety po 50. roku życia (lub po menopauzie) bez chorób przewlekłych i obciążeń powinni badać profilaktycznie stężenie cholesterolu we krwi raz w roku.



LIPIDOGRAM - sprawdź swój cholesterol

Czynniki ryzyka

Wiek - wysoki poziom cholesterolu bardzo często diagnozowany jest u osób w wieku od 40 do 59 lat

Czynniki genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie

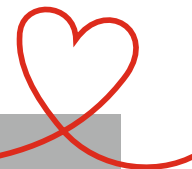
Nadmierna masa ciała

Niewłaściwa dieta i nawyki żywieniowe, spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych i cukru

Brak aktywności fizycznej

Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu

WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU MOŻE PROWADZIĆ DO UDARU I ZAWAŁU SERCA!



ABC profilaktyki cholesterolowej

Odżywiaj się zdrowo

Bądź aktywny fizycznie

Systematyczny ruch może zmniejszyć stężenie „złego” cholesterolu LDL oraz zwiększyć stężenie „dobrego” cholesterolu HDL we krwi. Już po 3 miesiącach regularnych ćwiczeń poziom HDL podnosi się średnio o 7%.

Wyliminuj używki

LIPIDOGRAM - sprawdź swój cholesterol

Zalecenia dietetyczne na obniżenie cholesterolu

Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach co 3-4 godz.

Zastąp tłuszc zwierzęcy roślinnym, ogranicz spożycie smalca, masła i śmietany, **używaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego**

Ogranicz spożycie tłustego mięsa (tj. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiną)

Jedz ryby morskie, orzechy i awokado bogate w kwasy tłuszczowe omega-3

Wyliminuj z diety szkodliwe tłuszcze trans, obecne w margarynach, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, żywności typu snak oraz fast food

Zamiast smażenia **wybieraj gotowanie na parze** i pieczenie

Ogranicz spożycie cukru, słodczy. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie

Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu

Białe pieczywo zastąp pełnoziarnistym, postaw na kasze, razowy makaron i brązowy ryż oraz rośliny strączkowe, owoce tj. jabłka i gruszki jedz ze skórką

Jajka jedz na miękko - płynne żółtko ma w sobie lizynę, która hamuje wzrost „złego” cholesterolu we krwi

Siegaj po siemię lniane, ostropest plamiasty, czystek lekarski, nasiona chia, czosnek, cynamon i kumin - wspomagają utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.