

Previše holesterola u krvi može dovesti do srčanih oboljenja koja su najčešći uzrok umiranja u svetu i u našoj zemlji. Pa ipak Vi možete mnogo učiniti za svoj povišeni holesterol ako se pridržavate samo nekih od principa pravilne ishrane, smanjite svoju telesnu težinu (ako je ona prekomerana) i povećate fizičku aktivnost (ako ste neaktivni). Malom broju osoba ovo neće pomoći, pa je potrebno da uz ovo koristi i lekove. Međutim ogromna većina (95%) će imati uspeha samo sa higijensko-dijetetskim režimom, jer nasleđe ima uticaja na samo 5% ovih porremećaja, a za sve ostalo je odgovoran životni stil. Vaš lekar Vam može dati savet šta podrazumeva takav režim kojim ćete sačuvati Vaše srce i krvne sudove.

KAKO DA SE HRANIM?

- **Upoznaj i nabavi namirnice sa malo holesterola i masti:**
- *Voće i povrće*
- *Žitarice, cerealije, testenina, pirinač*
- *Mršavo crveno meso (juneće, teleće, konjsko, divljač), živinsko ali bez kože, ribu.*
- *Leguminoze (pasulj, grašak, sočivo, soja)*
- *Obrano ili poluobrano mleko i mlečne proizvode.*

KOJE NAMIRNICE TREBA REĐE KORISTITI ILI IH IZBEGAVATI?

- Punomasno mleko i sireve, kremove od takvog mleka i sladoled.
- Puter, žumance kao i jela koja ih sadrže
- Iznutrice (džigerica, bubrezi, mozak)
- Pekarske proizvode sa masću i jajima (lisnato testo, burek, pogačice)
- Zasićene masti u ishrani (svinjska mast, kao i namirnice koje je sadrže slanina, svinjsko meso), kokosovo ulje kao i palmino iako su biljne sadrže ove nepoželjne masti.
- Prerađevine od mesa (paštete, kobasice, salame)

KOJI JE NAJBOLJI NAČIN PRIPREME NAMIRNICA?

- Ukloniti svu vidljivu masnoću sa mesa pre pripreme, a sa živinskog kožicu.
- Tokom kuvanja ne dolivajte ulje već vodu, vino ili sok od paradajiza ili drugog povrća.
- Barite i dinstajte umesto pečenja.
- Koristite biljna ulja ali i njih u malim količinama. Ne pravite zapršku. Prelite hladno ulje ili margarin preko barenog povrća ako baš morate.

- Servirajte manji komad namirnica koji je na listi da izbegavate a veći onog koji je bez ili sa malo masti. Npr. Mali komad mesa, dosta povrća, mali komad sira dosta testenine....
- Smanjite broj žumanaca kad pravite jelo
- Umesto punomasnog sira koristite manje masan koji ima više proteina
- Nabavite kuvar o kuvanju bez ili sa malo masti.

KAKO FIZIČKA AKTIVNOST UTIČE NA POVIŠEN HOLESTEROL?

Fizička neaktivnost se smatra jednim od vodećih uzroka srčanih oboljenja. Kod mnogih osoba fizička aktivnost utiče na povišenje HDL (tkz "dobri" holesterol), što dovodi do smanjenja rizika od srčanih oboljenja. Fizička aktivnost takođe pomaže kontroli telesne težine, visokog pritiska i dijabetesa. Aerobne vežbe, dakle one pri kojima se koristi kiseonik da bi se obezbedila energija za rad mišića deluju povoljno na srce i pluća. To su: brzi hod, trčanje, plivanje, aerobik, vožnja biciklom. Međutim, čak i mala aktivnost kao što je šetnja, kućni poslovi, ples i drugo mogu jako doprineti u regulisanju holesterola u krvi.

KAKO PUŠENJE CIGARETA UTIČE NA HOLESTEROL?

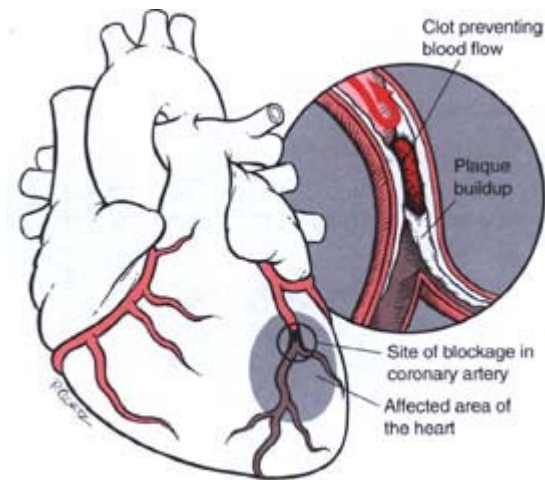
Pušenje utiče na sniženje dobre frakcije holesterola (HDL) i time povećava rizik za srčana oboljenja.

KAKO ALKOHOL UTIČE NA HOLESTEROL?

Studije koje su dosada rađene potvrdile su da umerena upotreba alkohola dovodi do povećanja HDL holesterola, međutim to ne utiče na preporuku da se konzumira alkohol, jer on dovodi do povišenog krvnog pritiska, gojaznosti, alkoholizma i nekih malignih bolesti.

KAKO DA SAZNAM ILI PITAM SVE ŠTO ME ZANIMA O HOLESTEROLU?

- Možete razgovarati sa Vašim lekarom opšte prakse, internistom ili specijalistom za ishranu i dijetetičarem u savetovalištu za dijetetiku ZZZZ studenata ili potražiti naš sajt www.studpol.rs
- Ukoliko imate problem sa povišenim holesterolom i članovi Vaše familije mogu imati isti problem. Razgovarajte sa njima i pokušajte da im pomognete da ga snize.



Mnoga srčana oboljenja nastaju usled naslaga holesterola i drugih masnih čestica u vidu depozita, tkz. plaka u krvnim sudovima srca.

Kada arterije koje ishranjuju srčani mišić postanu sužene ovim masnim depozitom slabije ishranjuju srce i pacijent ima tegobe, a kada se prepune, ishrana srca je onemogućena i može doći do srčanog udara.

KAKO SNIZITI POVIŠEN HOLESTEROL?

Savetovalište za dijetetiku

Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata, Beograd
Krunska 57 Tel: 2430-814/144
pripremila
dr Branka Birovljev