Mój poziom cholesterolu jest zbyt wysoki. Co zrobić?

sanofi

MAT-PL-2400728-1.0-05/2024

Cholesterol to substancja tłuszczowa (zwana również „lipidem"), która naturalnie występuje w naszym organizmie.

Czym jest cholesterol?

Cholesterol służy jako budulec dla komórek ciała i hormonów. Większość cholesterolu jest wytwarzana w wątrobie. Ponadto organizm pozyskuje go z pożywienia.
Istnieją dwa rodzaje cholesterolu: „dobry" i „zły".
Dobry cholesterol HDL transportuje cholesterol ze ściany naczynia do wątroby. Stamtąd cholesterol jest następnie wydalany z organizmu wraz z kałem. Im wyższy poziom cholesterolu HDL, tym sprawniej przebiega transport nadmiaru cholesterolu do wątroby – stąd jego określenie „dobry cholesterol".
Zadaniem złego cholesterolu LDL jest transport cholesterolu z wątroby do reszty organizmu.

„Zbyt wysoki poziom cholesterolu" zwykle wskazuje na nadmiar cholesterolu LDL we krwi.

Najbardziej problematycznym aspektem nadmiernego stężenia cholesterolu LDL jest to, że zwykle rośnie ono niepostrzeżenie.

Jakie są konsekwencje zbyt wysokiego poziomu cholesterolu we krwi?

Cholesterol LDL może zacząć gromadzić się we krwi, w zależności od tego, na ile organizm jest w stanie rozłożyć cholesterol LDL oraz cholesterol zawarty w pożywieniu. Nadmiar cholesterolu w tętnicach może prowadzić do gromadzenia się tłuszczu.
Złogi tłuszczu, zwane również blaszkami miażdżycowymi, tworzą się wzdłuż ścian tętnic.
Powoduje to zwężenie naczynia, a tym samym zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.

Mam zbyt wysoki poziom cholesterolu - co mam teraz zrobić?

Na poziom cholesterolu wpływają czynniki związane ze stylem życia, takie jak odżywianie i wysiłek fizyczny.

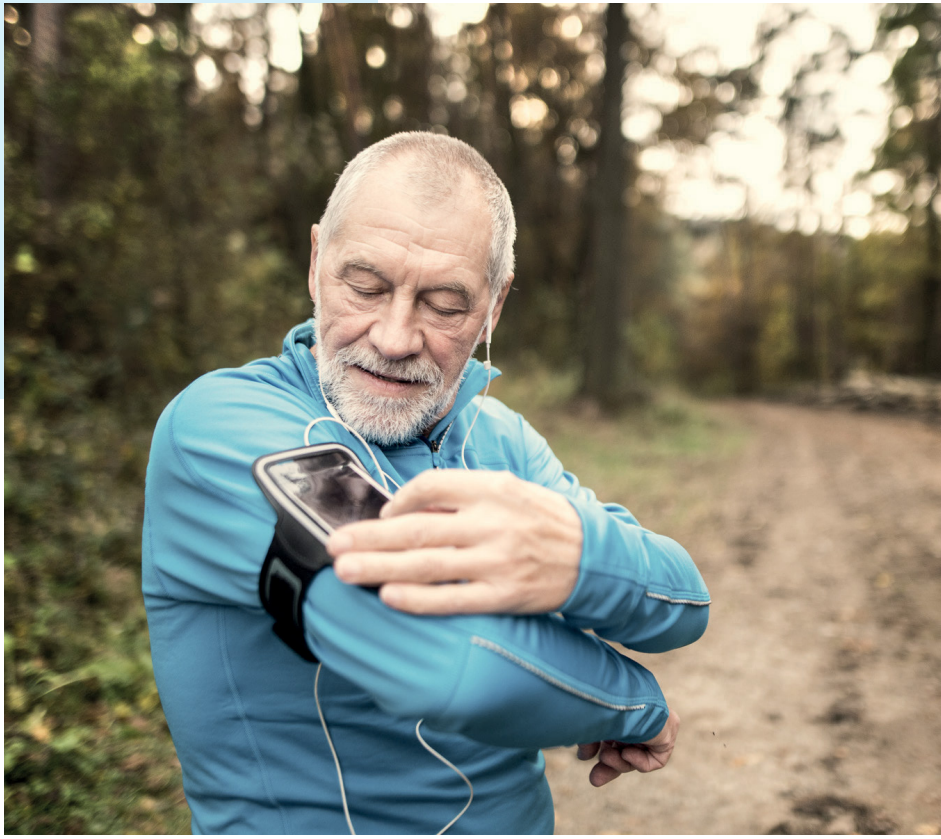
Organizm wytwarza wystarczającą ilość potrzebnego nam cholesterolu. Odżywianie bezpośrednio wpływa na poziom cholesterolu całkowitego, a zatem może powodować wzrost stężenia złego cholesterolu LDL.

Na przykład produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, drób i pełnotłuste produkty mleczne, również zawierają cholesterol.

Żywność zawierająca nasycone kwasy tłuszczowe oraz tłuszcze trans zwiększa ilość złego cholesterolu LDL we krwi.

Ważne jest więc, aby wiedzieć, które pokarmy są dla nas korzystne, a których lepiej unikać. Pełnotłuste produkty mleczne, owoce morza, podroby, słodycze, czekolada i potrawy smażone zawierają dużo złego cholesterolu.

Nadwaga może zwiększać poziom cholesterolu LDL i sprzyjać wystąpieniu chorób układu krążenia. **Zmniejszenie masy ciała może pomóc obniżyć ryzyko. Pomoże w tym odpowiedni poziom aktywności fizycznej.**



MAT-PL-2400728-1.0-05/2024

Właściwe odżywianie

Pewne pokarmy mogą pomóc na różne sposoby obniżyć poziom cholesterolu. Niektóre eliminują cholesterol LDL z organizmu, zanim przedostanie się on do krwiobiegu, podczas gdy inne blokują jego wchłanianie. Przykłady pokarmów, które warto włączyć do swojej diety już dziś:

- PRODUKTY Z OWSA, JĘCZMIENIA I ZBÓŻ PEŁNOZIARNISTYCH
- FASOLA I ROŚLINY STRĄCZKOWE
- BAKŁAŻAN
- ORZECHY (NIEPRAŻONE)*
- OLEJE ROŚLINNE
- JABŁKA
- TRUSKAWKI
- TŁUSTE RYBY**
- OKRA (PIŹMIAN JADALNY)
- OWOCE CYTRUSOWE
- SUPLEMENTY BŁONNIKA POKARMOWEGO
- WINOGRONA
- AWOKADO
- OLIWKI
- LIŚCIE WINOGRON
- PRZYPRAWY: CZOSNEK, KURKUMA, KMINEK, TAHINI

* Orzechy: migdały, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, pekan, pistacje, orzeszki ziemne i orzechy włoskie | Źródło: www.voedingscentrum.nl (data ostatniego dostępu 24.05.2024)

** Tłuste ryby: łosoś atlantycki, śledź, makrela lub sardynki | Źródło: www.voedingscentrum.nl (data ostatniego dostępu 24.05.2024)

Porady żywieniowe

Tłuszcze trans, zawarte w ciastach i smażonych potrawach, zwiększają poziom cholesterolu LDL. Ogromne znaczenie ma wypracowanie odpowiedniej równowagi w kwestii żywienia. Obejmuje to również zmniejszenie spożycia soli. Nie chcesz całkowicie rezygnować z czerwonego mięsa, mleka i innych produktów mlecznych? Oto kilka propozycji:

Wypróbuj następujące zamienniki:

CHUDE MIĘSO	ZAMIAST	TŁUSTEGO MIĘSA
MLEKO ODTŁUSZCZONE	ZAMIAST	MLEKA PEŁNOTŁUSTEGO
OLIWA Z OLIWEK I OLEJ ROŚLINNY	ZAMIAST	MASŁA
RYBA LUB KURCZAK PIECZONY W PIEKARNIKU	ZAMIAST	SMAŻONEJ RYBY LUB KURCZAKA

Wartość docelowa cholesterolu LDL (LDL-C):			
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	
Wartość LDL-C:		Data:	

sanofi

MAT-PL-2400728-1.0-05/2024