

једном недељно. Корисне су и мононезасићене масне киселине које можемо наћи у маслиновом уљу.

Пожељно је конзумирати храну са доста влакана (житарице, поврће, воће, махунарке и орашасто воће). Ове намирнице смањују ниво укупног холестерола и LDL-a.

Зелени чај снижава вриједности штетног холестерола и повећава вриједност корисног HDL-a. Зелени чај садржи антиоксидансе и супстанцу кахетин која спречава апсорпцију холестерола у цријевима и поспјешује његово излучивање.

У бројним студијама доказано је да бијели лук снижава вриједности холестерола у крви.

Штетно дјеловање имају засићене масне киселине (које налазимо у меду, месним производима, пуномасном сиру и млијеку) и трансзасићене масне киселине (које су присутне у маргарину), јер подижу вриједност холестерола.



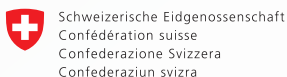
Крећете ли се довољно?

Редовна физичка активност је врло важна за снижавање штетног LDL и повећање корисног HDL холестерола.

Физичку активност изводите редовно, барем два до три пута седмично по један сат. Нека буде интензивна барем 30 минута, толико да се задишете и презнојите. Посебно су корисне аеробне активности: шетање, пливање, трчање, вожња бициклом, скијање и слично.

Лијекови

Данас су нам доступни ефикасни лијекови за снижавање вриједности холестерола у крви. Можемо их подијелити у четири групе: статини, фибрати, инхибитори апсорпције холестерола и јоноизмјењивачи. Лијекови су дјелотворни ако се редовно узимају. У правилу се лијекови за снижавање холестерола узимају доживотно.



Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат "Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини", који подржава Влада Швајцарске, а реализује Свјетска здравствена организација.



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ХОЛЕСТЕРОЛ

Регулишите вриједности
холестерола



Знам,
зато сам
здрав!

- ✓ Шта је холестерол?
- ✓ Знате ли своје вриједности холестерола у крви?
- ✓ Можемо ли снижити вриједности холестерола?

Шта је холестерол?

Холестерол је супстанца која је саставни дио свих ћелија. Представља извор настанка многих виталних супстанци, укључујући неке хормоне. Настаје у јетри, али се у одређеној количини уноси и храном. Разградњом холестерола у јетри настају жучне киселине неопходне за варење масти које се путем хране уносе у организам. Холестерол се путем крви преноси у форми липопротеина, који садрже још и триглицериде.

Постоје два типа липопротеина:

- „**штетни**“ **липопротеини (LDL)**, који су одговорни за накупљање холестерола на зидовима крвних судова,
- „**корисни**“ **липопротеини (HDL)**, који уклањају холестерол са зида крвних судова.

Циљ свих нас је имати што ниже вриједности LDL-а и што више вриједности HDL-а.

Када говоримо о повишеним вриједностима холестерола у крви?

Када су вриједности холестерола у крви високе он се почиње накупљати на зидовима крвних судова. То се стручно назива хиперхолестролемија и један је од најважнијих фактора ризика за развој атеросклерозе (задебљање или оштећење зида крвних судова).

Постоји неколико фактора који могу довести до повећања вриједности холестерола у крви, као што су преобилна исхрана, неке болести (дијабетес, болести штитне жлијезде) и неки лијекови. Ријетко може бити резултат генетског наслјеђа.

Циљне вриједности холестерола у крви:

- укупни холестерол нижи од 5 mmol/L.
- LDL холестерол нижи од 3 mmol/L.
- триглицериди нижи од 1,7 mmol/L.
- HDL холестерол виши од 1 mmol/L код мушкараца и виши од 1,2 mmol/L код жена.

Циљне вриједности холестерола у крви код пацијената са кардиоваскуларним болестима, дијабетесом или значајано повишеним липидима (мастима) чак су и ниже:

- укупни холестерол нижи од 4,5 или 4 mmol/L код врло високог ризика
- LDL холестерол нижи од 2,5 mmol/L или 1,8 mmol/L код врло високог ризика

Да ли је опасно имати ниске вриједности холестерола у крви?

До сада ниједна студија није показала да врло ниске вриједности холестерола могу представљати ризик по здравље. Због тога је врло важно да се не направи грешка у смислу прекида терапије лијековима након снижења вриједности холестерола.

Знате ли своје вриједности холестерола у крви?

Корисно је да свака одрасла особа зна своју вриједности холестерола у крви. Ако је вриједност холестерола нормална, контрола је потребна сваких пет година, док ако је висока, потребне су чешће контроле у договору са породичним доктором.

Шта је атеросклероза?

Атеросклероза је споро напредујућа болест гдје се холестерол из крви накупља на зидовима артерија што доводи до сужења или зачепљења ових крвних судова. Атеросклероза почиње у дјетињству и постепено напредује са годинама. Атеросклероза се може појавити било гдје у тијелу, али најчешће на коронарним артеријама гдје узрокује инфаркт срца, у артеријама које снабдијевају централни нервни систем гдје узрокују мождани удар, као и у артеријама ногу гдје узрокују гангрену (одумирање ткива).

Можемо ли смањити ризик од срчаног или можданог удара снижавањем вриједности холестерола?

Бројне студије су показале да снижење вриједности холестерола у крви значајно успорава развој атеросклерозе и тиме смањује ризик од инфаркта миокарда, можданог удара и поремећаја циркулације у ногама. Установљено је да снижење холестерола за 1% смањује ризик од инфаркта за 2,5%.

Како снижити вриједности холестерола у крви?

Исхрана треба да обухвати храну са ниским садржајем засићених масних киселина, које налазимо у маслацу, масноћама животињског поријекла, сланини и слично, те да садржи и велике количине поврћа, воћа и влакана. У исхрани се препоручују умјерене количине полинезасићених масних киселина, јер снижавају вриједности холестерола у крви. Ове масне киселине можемо наћи у биљним уљима (сунцокретовом, кукурузном...). Врло значајну улогу у исхрани има риба будући да је богата омега 3 масним киселинама. Требала би се узимати