

## DIETETYK RADZI

### JAK SKUTECZNIE OBNIŻYĆ POZIOM ZŁEGO CHOLESTEROLU

Beata Śpiewak, dietetyk z gabinetu przy ul. Sienkiewicza:

- Przede wszystkim radzę pacjentom, aby maksymalnie ograniczyli spożywanie nasyconych tłuszczów - tłustego mięsa, margaryny i żółtych serów.

Niewskazane są pełnotłuste sery białe, topione, oscypki, feta, podroby (mózdziki, serca, nerki, wątróbka), jasne pszenne pieczywo, tłuste mleko, pasztety i konserwy, smalec, słonina, potrawy smażone w głębokim tłuszczu, alkohol, śmietana i słodycze. Radziłabym również nie stołować się w fast-foodach.

- Zamiast nich do swojej diety powinni włączyć tłuszcze pochodzenia roślinnego, bogate w kwasy z grupy omega-3 - olej rzepakowy i oliwę z oliwek. Na talerzu powinny się znaleźć warzywa i owoce, pieczywo razowe, kasze, ryż, jajka, ale nie więcej niż dwa w tygodniu, odtłuszczone nabiał, ale nie o zawartości 0% tłuszczu - minimalna ilość jest potrzebna, aby organizm mógł syntetyzować witaminy, ryby - najlepiej dorsz, mintaj i łosoś. Wskazane jest spożywanie nasion słonecznika, dyni, sezamu. Mięso jedynie chude - filet z kurczaka, indyka, chuda wołowina i cielęcina.

- Pacjent z nieprawidłowym poziomem cholesterolu to najczęściej osoba z nadwagą, często cierpiąca z powodu innych schorzeń - nadciśnienia, cukrzycy - mówi dr Wiesław Guziak, specjalista medycyny rodzinnej z przychodni przy ul. Kopcińskiego. - Zdarza się, że nieprawidłowy poziom cholesterolu mają osoby szczupłe - w ich przypadku na taki wynik



Wzrost może być spowodowany żółtaczką, łagodnym zapaleniem wątroby, schorzeniami nerek, zażywaniem doustnych preparatów antykoncepcyjnych, stresem.

FOT. JAROSŁAW ZIAREK

## SEZAM, ORZESZKI I SŁONECZNIK

**ZIARNA SEZAMU**, kielki pszenicy, ziarna słonecznika i orzeszki pistacjowe mają największą ilość fitosteroli, substancji obniżających poziom cholesterolu we krwi. Fitosterole to rodzaj roślinnych sterydów.



Chronią one przed chorobami serca i zapobiegają nowotworom prostaty. Szczególnie bogatym źródłem fitosteroli są orzechy i ziarna roślin.

FOT. ARCHIWUM

KOLUMNĘ REDAGUJE LILIANA BOGUSIAK-JOZWIAK

## WYSOKI CHOLESTEROL MOŻE BYĆ NASTĘPSTWEM STRESU

# Dieta, ruch i spokój

Podwyższony cholesterol nie boli i nie daje zazwyczaj żadnych widocznych objawów. Tym bardziej więc powinien być kontrolowany minimum raz w roku.

Wynik powinien uwzględniać zarówno całkowity poziom cholesterolu, jak i jego dobrej (HDL) i złej (LDL) odmiany. Poziom cholesterolu LDL jest bowiem lepszym wskaźnikiem ryzyka chorób układu krwionośnego i zawału serca niż poziom całkowitego cholesterolu.

- Pacjent z nieprawidłowym poziomem cholesterolu to najczęściej osoba z nadwagą, często cierpiąca z powodu innych schorzeń - nadciśnienia, cukrzycy - mówi dr Wiesław Guziak, specjalista medycyny rodzinnej z przychodni przy ul. Kopcińskiego. - Zdarza się, że nieprawidłowy poziom cholesterolu mają osoby szczupłe - w ich przypadku na taki wynik

wpływ ma stres, obciążenia dziedziczne. Odkad zaczęliśmy realizować programy profilaktyczne i na badania kierowa osoby po 35. roku życia, diagnozujemy coraz więcej przypadków nieprawidłowego cholesterolu całkowitego, ale też trójglicerydów, czyli tłuszczów.

### RUCH TO ZDROWIE

Jeśli chcemy mieć prawidłowy cholesterol, powinniśmy stosować odpowiednią dietę, dużo się ruszać i nauczyć się radzić sobie ze stresem.

- Nie powinniśmy od razu sięgać po leki tylko zmodyfikować swój tryb życia - radzi dr Guziak. - Odtłuszczyć potrawy, jeść więcej warzyw i owoców i być jak naj-

bardziej aktywnym.

Powinniśmy się jak najczęściej ruszać - najlepiej codziennie przez co najmniej 45 minut spacerować, pływać, jeździć na rowerze, ćwiczyć na sali. Można również uprawiać nordic walking, ćwiczyć jogę lub tai-chi. Rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu na pewno dodatnio wpłynę na naszą kondycję.

### LIPOPROTEINY, CZYLI BIAŁKO I TŁUSZCZ

Cholesterol to tłuszcz niezbędny do budowy komórek organizmu, produkcji niektórych hormonów, syntezy witaminy D w organizmie. Źródłem cholesterolu w jest wątroba (dostarcza 3/4 całkowitej ilości



Dr Wiesław Guziak, specjalista medycyny rodzinnej z przychodni przy ul. Kopcińskiego.

cholesterolu) oraz żywność pochodzenia zwierzęcego (dostarcza 1/4 całkowitej ilości cholesterolu). Cholesterol krąży we krwi w postaci lipoprotein - cząstek zbudowanych z białek i tłuszczów.

Są dwie podstawowe odmiany lipoprotein różniące się między innymi gęstością i wielkością:

- HDL - lipoproteiny o dużej gęstości określane jako dobry cholesterol. Łatwo przedostają się do ściany naczyń i bez trudu ją opuszczają zabierając po drodze nadmiar zgromadzonego tam cholesterolu.
- LDL - lipoproteiny

o małej gęstości, określane jako zły cholesterol - po wnikięciu do ściany naczyń pozostają w nim prowadząc do powstania blaszki miażdżycowej i jego zwężenia. Jest to możliwe, bo każde naczynie od wewnątrz wyścielone jest śródbłonkiem.

Gdy pod wpływem różnych czynników dojdzie do jego uszkodzenia, na przykład na skutek nadciśnienia tętniczego, to wówczas w ubytku gromadzą się złogi cholesterolowe.

Zwężając światło naczyń mogą spowodować zawał serca, udar.

FOT. JAROSŁAW ZIAREK

### JAKI POWINIEN BYĆ PRAWIDŁOWY CHOLESTEROL?

mniej niż 200 mg/dl (mniej niż 5,2 mmol/l)

Wzrost może być spowodowany żółtaczką, łagodnym zapaleniem wątroby, schorzeniami nerek, zażywaniem doustnych preparatów antykoncepcyjnych, stresem.

- HDL (dobry cholesterol)

- u mężczyzn 35-70 mg/dl (0,9-1,8 mmol/l),

- u kobiet 40-80 mg/dl (1,0-2,1 mmol/l)

Im wyższy poziom, tym lepiej, bo ta frakcja działa ochronnie na mięsień sercowy.

- LDL (zły cholesterol) - norma: mniej niż 135 mg/dl (mniej niż 3,5 mmol/l).

Wartości graniczne: 135-155 mg/dl (3,5-4,0 mmol/l).

Wartości nieprawidłowe: > 155 mg/dl (więcej niż 4,0 mmol/l)

Gdy jest wysoki, to odkłada się w komórkach ścian tętnic. Tworzy tam złogi, powszechnie nazywane blaszkami miażdżycowymi, co prowadzi do zwężenia tętnic wieńcowych i zwiększa ryzy-

ko wystąpienia chorób serca.

- Triglicerydy (trójglicerydy)

- 35-135 mg/dl - kobiety

- 40-160 mg/dl - mężczyźni

Wartości pożądane triglicerydów: mniej niż 200 mg/dl (mniej niż 2,3 mmol/l). Zbyt wysoki poziom przyczynia się do zwiększenia ryzyka zawału serca, udaru mózgu.

## Uwaga! cholesterol

Dzienna podaż cholesterolu w diecie nie powinna przekraczać 300 mg. W stu gramach niżej wymienionych produktów zawarte jest:

- ryby - 33-70 mg,
- parówki - 56 mg,
- sery żółte - 90-135 mg,
- cielęcina - 90 mg,
- majonez - 100 mg,
- kiełbasa - 100 mg,
- salceson - 132 mg,
- masło - 300 mg,
- jajka kurcze - 600 mg
- żółtko - 1760 mg,
- mózg cielęcy i wołowy - 3000 mg

## Z aptek bez recepty

### CHOLAMID

**SKŁAD:** hydroksymetyloamid kwasu nikotynowego.

**DZIAŁANIE:** stosowany również w zaburzeniach trawienia wynikających z upośledzonego wydzielania żółci. Kwas nikotynowy działa żółciotwórczo, żółciopędnie i spazmolitycznie w stosunku do dróg żółciowych. Formałdehyd, działając bakterioobójczo, odkaża drogi żółciowe. Preparat wywiera również działanie ochronne na hepatocyty.

**CENA:** 13 zł 80 gr (30 tabl.)

### LIV 52

**SKŁAD:** mieszanka siedmiu ziół hinduskich.

**DZIAŁANIE:** pobudza czynność wą-

troby, działa ochronnie na wątrobę. Regeneruje uszkodzone komórki wątrobowe.

**DZIAŁANIE:** wspomagająco po toksycznych zatruciach wątroby i stanach rekonwalescencji. Wspomaga pracę wątroby, oczyszczanie jej z toksyn, kancerogenów. Obniża poziom bilirubiny i trójglicerydów. Leczy przewlekłe choroby - marskość, żółtaczkę. Poprawia apetyt, trawienie, likwiduje zaparcia.

**CENA:** 41 zł 80 gr

### HEPASON COMPLEX

**SKŁAD:** standaryzowany wyciąg z karczocha (Cynara scolymus), witamina B1, witamina B2, witamina B6, witamina B12, kwas foliowy, niacyna.

**DZIAŁANIE:** polecany jest pomocni-

czo po spożyciu trudnych strawnych pokarmów, w zaburzeniach trawienia tłuszczów (wzdęcia, bóle brzucha, nudności, zaparcia, w stanach uszkodzenia wątroby).

**CENA:** 9 zł 80 gr

### RAPHAHERB

**SKŁAD:** wyciąg suchy z czarnej rzepty 200 mg, kwas dehydrocholowy 50 mg, wyciąg suchy z karczocha 35 mg, olejek mietowy 15 mg, celuloza mikrokrystaliczna, poliwinylpolidon.

**DZIAŁANIE:** ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów w szczególności tłustych i trudno strawnych. Działa stymulująco na czynności wydzielnicze wątroby i żołądka, co wpływa korzystnie na procesy trawienne.

**CENA:** 6 zł 30 gr (30 tabletek)

FOT. JAROSŁAW ZIAREK