

Cholesterol - co należy wiedzieć?

Jakie funkcje pełni cholesterol?

Cholesterol jest składnikiem hormonów płciowych, kwasów żółciowych, witaminy D, jest niezbędny do wytwarzania błon komórkowych. Około $\frac{3}{4}$ cholesterolu wytwarza organizm, a $\frac{1}{4}$ dostarczana jest wraz z pożywieniem. Jednak nadmiar cholesterolu może być odkładany na ścianach tętnic, tworzą się blaszki miażdżycowe, przepływ krwi jest utrudniony i może to skutkować miażdżycą i zawałem serca.

Co to jest dobry, a co to jest zły cholesterol?

Cholesterol krąży w organizmie w dwóch formach, jako cholesterol z lipoproteinami o niskiej gęstości LDL i cholesterol z lipoproteinami o wysokiej gęstości HDL. W ocenie ryzyka chorób układu krążenia ważne są proporcje pomiędzy tymi składnikami.



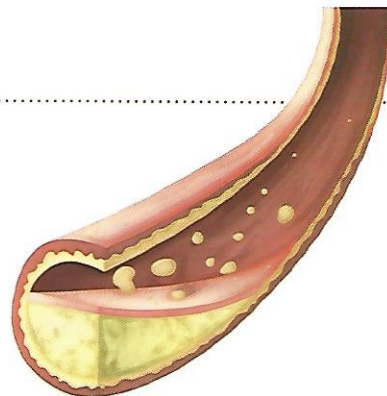
DOBRY CHOLESTEROL

Cholesterol HDL (*high density lipoprotein*), często nazywany dobrym cholesterolem, pomaga w usuwaniu tak zwanego złego cholesterolu LDL z naczyń krwionośnych, odprowadzając go do wątroby, z której jest wydalany. Im wyższy jest poziom cholesterolu HDL, tym mniejsze jest ryzyko chorób układu krążenia



ZŁY CHOLESTEROL

Cholesterol LDL (*low density lipoprotein*), często nazywany złym cholesterolem, odkłada się na ścianach naczyń krwionośnych w postaci blaszek miażdżycowych, które są przyczyną miażdżycy, chorób układu krążenia i zawałów serca. Im wyższy jest poziom cholesterolu LDL, tym wyższe jest ryzyko chorób układu krążenia.



Jakich produktów powinny unikać osoby ze zwiększonym ryzykiem chorób serca i o podwyższonym poziomie cholesterolu LDL we krwi?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, World Health Organization) zaleca, aby ilość cholesterolu dostarczanego do organizmu z pożywieniem nie przekraczała dziennie 300 mg.

Cholesterol znajduje się w takich produktach, jak:

- podroby,
- tłuste mięsa i kielbasy,
- wędliny, owoce morza,
- jaja,
- tłuste produkty pochodzenia mlecznego (sery żółte, topione),
- smalec,
- masło.

Co jeszcze może sprzyjać zwiększeniu tak zwanego złego cholesterolu we krwi oraz zwiększaniu ryzyka miażdżycy?

- **Dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe.**

Źródła w diecie: tłuste mięsa i wędliny, tłuste produkty mleczne i przetwory, masło, smalec, słonina. Nasycone kwasy tłuszczowe wpływają na zwiększenie frakcji LDL cholesterolu, mają właściwości zwiększające krzepliwość krwi, co sprzyja powstawaniu miażdżycy.

- **Wysoka liczba izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.**

Źródła w diecie: wyroby cukiernicze, ciasteczka, batoniki, wafelki oraz posiłki typu fast-food. Wpływają one niekorzystnie na kondycję ścian naczyń, zwiększając ryzyko wystąpienia miażdżycy.

- **Nadmierna masa ciała.**

- **Inne czynniki to:** palenie papierosów, zbyt duże spożycie alkoholu, zbyt mała aktywność fizyczna, uwarunkowania genetyczne, takie jak na przykład hipercholesterolemia rodzinna.

Jakie produkty pomagają w profilaktyce i leczeniu hipercholesterolemii?

- **Owoce i warzywa** powinny się znaleźć w każdym posiłku.
- **Produkty zbożowe z pełnego przemiału oraz nasiona roślin strączkowych.**
- **Tłuste ryby morskie.**
- **Tłuszcze roślinne** powinny zastąpić zwierzęce. Korzystne kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia roślinnego zawierają orzechy (włoskie), olej lniany czy olej rzepakowy, a omega-6 ziarna słonecznika, sezamu, dyni oraz olej słonecznikowy.

| | X | ✓ | X | ✓ | X | ✓ |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Porównanie wartości odżywczych w przykładowych posiłkach | Bułka pszenna 50 g ♥ Masło 10 g ♥ Ser pełnotłusty żółty 40 g ♥ Kiełbasa 20 g ♥ Mleko pełnotłuste 3,2% 200 ml | Bułka graham 50 g ♥ Margaryna 10 g ♥ Ser biały twarogowy 60 g ♥ Wędlina drobiowa 20 g ♥ Plasterek pomidora i liść sałaty ♥ Mleko chude 0,5% 200 ml | Kotlet z ziemniakami i mizerią: Kotlet schabowy 100 g ♥ Smalec 10 g ♥ Ziemniaki z masłem 150 g +10 g ♥ Ogórek ze śmietaną 50 g | Dorsz zapiekany z pomidorami i ryżem brązowym: Dorsz 100 g ♥ Pomidory 100 g ♥ Cebula 20 g ♥ Czosnek 10 g ♥ Oliwki czarne 30 g ♥ Oliwa z oliwek 10 g ♥ Zioła prowansalskie do smaku ♥ Ryż brązowy 85 g | Kiełbasa smażona z cebulką na maśle i podsmażanymi ziemniakami: Kiełbasa 150 g ♥ Cebula 30 g ♥ Masło 10 g ♥ Ziemniaki podsmażane na smalcu 150 g ♥ Smalec 15 g | Ryż z warzywami: Ryż brązowy ugotowany na sypko 85 g ♥ z krótko duszonymi warzywami 200 g: czerwona papryka 50 g ♥ pomidor 50 g ♥ cebula 30 g ♥ czosnek 10 g ♥ cukinia 50 g ♥ posiekana natka pietruszki ♥ suszone zioła prowansalskie ♥ olej rzepakowy 10 g (2 łyżeczki) |
| Cholesterol | 96 mg | 15,4 mg | 139 mg | 54 mg | 105 mg | 0 mg |
| Wartość energetyczna | 531 kcal | 346 kcal | 561 kcal | 346 kcal | 650 kcal | 267 kcal |
| Węglowodany | 39,4 g | 40,7 g | 46,3 g | 45,1 g | 43,1 g | 42,3 g |
| Białko | 23,8 g | 26,9 g | 25,8 g | 23,2 g | 27 g | 5,3 g |
| Tłuszcz | 31,6 g | 9,4 g | 32,1 g | 12,5 g | 43,2 g | 11,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 17,5 g | 3,3 g | 15,8 g | 1,9 g | 19,7 g | 1 g |
| Błonnik | 1 g | 2,7 g | 3,5 g | 5,9 g | 4 g | 6,3 g |