



Povećani kolesterol u krvi

Kolesterol je kompleksna molekula, proizvod ljudskog i životinjskog metabolizma. Sastavni je dio stanične membrane i steroidnih hormona. Tijelo bez njega ne može opstati, a svoje potrebe zadovoljava endogenim i egzogenim kolesterolom. Endogeni kolesterol je onaj kolesterol koji stvara sam organizam (točnije jetra), a egzogeni kolesterol je onaj koji unosimo hranom, isključivo namirnicama životinjskog podrijetla, budući da biljke ne sadrže kolesterol.

Kolesterol u našem tijelu

Kolesterol se među stanicama prenosi specijalnim prenosiočima koji se nazivaju lipoproteini. Nekoliko je vrsta prenosioča, a posebno su značajni lipoproteini male gustoće (LDL) i lipoproteini velike gustoće (HDL).

Lipoproteini male gustoće (LDL) prenose kolesterol iz jetre krvlju do stanica. Višak kolesterola, kojeg stanica ne koristi, može se taložiti na stijenkama arterija koje nose krv do srca i mozga. Na nastale naslage kolesterola mogu se taložiti i neke druge tvari te se stvara plak koji s vremenom može uzrokovati prvenstveno aterosklerozu, a potom i ostale bolesti srca i krvožilja. To je razlog zašto se LDL-kolesterol naziva "loš kolesterol".



Lipoproteini velike gustoće (HDL) su molekule koje cirkuliraju kroz krv i uklanjaju višak kolesterola iz krvi i tkiva vraćajući ga u jetru. Na ovaj način smanjuje se vjerojatnost nagomilavanja kolesterola na stijenkama žila kao i vjerojatnost nastanka kardiovaskularnih bolesti, zbog čega se HDL-kolesterol naziva "dobar kolesterol".

Opće preporuke:

1. Ako imate prekomjernu tjelesnu masu, smršavite! Brojna istraživanja ukazuju da se pretilost i prekomjerna tjelesna masa mogu dovesti u vezu sa povećanim rizikom porasta razine kolesterola u krvi. Gubitak suvišnih kilograma može rezultirati popravljanjem količine masnoća u krvi.
2. Dnevni unos hrane podijelite na više malih obroka. Na taj način spriječit ćete razdoblja gladovanja, a samim time i prejedanja te stvaranja masnih rezervi u organizmu.
3. Dnevni unos kolesterola ne bi trebao prekoračiti 200 mg (1 jaje 180- 200 mg kolesterola!!)
 - masnoću s juha prije konzumacije ukloniti
 - prije pripreme mesa ukloniti kožicu i sve vidljive masnoće
 - uvijek birajte mlijeko i mliječne proizvode sa što nižim udjelom mliječne masti
 - ograničite unos jaja, jetrica, bubrega i mozga; izuzetno su bogate kolesterolom
 - tjedno ne konzumirajte više od 2-4 jaja, uključujući ona koja se koriste za pripremu drugih jela
 - izbjegavajte prženje hrane, radije pripremajte kuhanjem u vodi ili na pari, ili u vlastitom soku
 - koristite maslinovo, bućino, repičino i suncokretovo ulje
4. Voće i povrće neka budu glavni sastojci Vaše prehrane
5. Vježbajte redovito! Tjelovježba povoljno utječe na masnoće u krvi.



Povećani kolesterol u krvi

	HRANA KOJA SE PREPORUČUJE 	HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI ILI OGRANIČITI UNOS 
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Cjelovite žitarice – zob, pšenica, ječam, raž, proso, riža, kvinoja, amarant, heljda, kukuruz; integralni – kruh, dvopek, peciva, tjestenina, krekeri, grisini	Peciva, tjestenina i pekarski proizvodi kojima se dodaju jaja, punomasno mlijeko ili maslac, kroasani, lisnata tijesta, masni krekeri, komercijalni proizvodi od bijelog brašna
MESO, ZAMJENE ZA MESO, RIBA	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, svega 1-2 puta tjedno krto meso govedine, teletine, janjetine, svinjetine, soja i proizvodi od soje te riba bez ograničenja	Masno goveđe, teleće, janjeće i svinjsko meso; masne i konzervirane mesne prerađevine; iznutrice (bubrezi, jetrica, mozak); kožica peradi, svo prženo i pohano meso i meso pripremljeno s mnogo masnoća; školjke, rakovi i glavonošci (škampi, lignje, kamenice, dagnje, hlap, jastog)
JAJA	Uvijek kada je moguće koristite samo bjelanjak jajeta	Više od 2-3 jaja tjedno (uključujući ona koja se koriste kod pripreme drugih jela)
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko (do 1% m.masti), jogurt, sir s niskim udjelom mliječne masti, svježi posni kravliji sir	Punomasno mlijeko, vrhnje, maslac, jogurti i sirevi sa visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoled
VOĆE I POVRĆE	Svo svjež, smrznuto i konzervirano povrće bez dodanih masnoća, svo svjež, smrznuto, konzervirano ili sušeno voće	Prženo i pohano povrće i povrće s maslacem, sirom ili uamkom od vrhnja, prženo voće, kokos
MASTI I ULJA	Biljna ulja-maslinovo, ulje repice, bućino, suncokretovo ulje, preljevi za salatu pripravljeni od navedenih biljnih ulja, meki margarin s nižim udjelom masnoće i bez trans masnih kiselina, orašasti plodovi-bademi, orasi, lješnjaci	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, preljevi za salatu pripravljeni od vrhnja, jaja ili sira, palmino ulje, tvrdi margarin i s visokim udjelom masnoće i trans masnih kiselina
NAPITCI I JUHE	Izvorska i mineralna voda, prirodni voćni i povrtni sokovi, izotonični napitci, biljni čajevi, razne vrste juha sa smanjenom količinom masnoća i smanjenom količinom soli- bistra pileća, goveđa, juha od rajčica, povrtna juha	Juhe koje sadrže punomasno mlijeko ili vrhnje ili mnogo masnoće životinjskog podrijetla, slatki sokovi
SLATKIŠI	Smrznuti deserti- jogurt, sladoled s niskim udjelom masnoća, keksi, kolači bez kreme, pite, pudinzi-pripremljeni samo s bjelanjkom jajeta, obranim mlijekom ili biljnim uljem, med i tamna čokolada u umjerenim količinama	Industrijski proizvedeni keksi, kroasani, kolači i pite s velikim udjelom masnoća, kolači koji sadrže jaja, margarin, maslac, punomasno mlijeko, vrhnje, mliječne čokolade, krafne, uštipci
ZAČINI	Papar, svo začinsko bilje, đumbir, kurkuma, umjerene količine soli	

