

Kolesterol – naša stalna napast

Što je kolesterol i čemu služi

Kolesterol je masnoća u našoj krvi. Jednu trećinu kolesterola unosimo u svoje tijelo hranom životinjskoga porijekla, a preostale dvije trećine stvara naša jetra. On je gradivo za ovojnice na stanicama, za muške i ženske spolne hormone (testosteron i estradiol), za hormon nadbubrežne žlijezde (kortizol). On je sastojak D vitamina koji nam je potreban za zdrave kosti. Iz njega nastaju žučne kiseline koje su neophodne za dobru probavu. Povišeni kolesterol uzrokuje žučkaste izrasline (ksantelazme) na kapcima i oko očiju koje su veličine zrna prosa ili riže. Ako ih opazite, vrijeme je da vas liječnik pošalje na vađenje krvi.

Vrste kolesterola

Kolesterol se dijeli na dobar (HDL) i loš (LDL). Dobar kolesterol (HDL) zove se i čistač krvi. Loš (LDL) se nagomilava unutar krvnih žila, te ih sužava i otvrdnjava. Taj proces se zove ateroskleroza. Sužene i otvrdnule krvne žile lako se začepe ili puknu. Tada nastaje infarkt srca ili moždani udar.

Borba protiv povišenog kolesterola u 10 koraka

1. Odbacite cigarete. Nikotin ubrzava ateroskleroza.
2. Više se krećite, smanjite količinu hrane; tako ćete si sniziti kolesterol i tjelesnu težinu.
3. Ako ste do sada preskakali doručak i ujutro samo na brzinu popili crnu kavu, promijenite tu lošu naviku. Doručkujte npr. zobene pahuljice. Zob i ječam sadrže betaglukan koji sprečava stvaranje masnih naslaga u krvnim žilama. Izbjegavajte punomasno mlijeko, kupujte jogurte s malo masnoća. Odrecite se maslaca, vrhnja, žumanjaka, iznutrica, masne svinjetine i njezinih prerađevina. Jedite što više povrća, osobito artičoke, integralne žitarice, crvenu rižu, voće (osobito jabuke, avokado i jagode), piletinu ili puretinu bez kože. Povremeno grickajte orašaste plodove: lješnjake, orahe, pistaciju, brazilske oraščice ili kikiriki.
4. Češće pojedite ribice (sardine, skuše, tune ili losos iz konzerve). One sadrže mnogo nezasićenih omega 3 masnih kiselina koje podižu razinu dobrog HDL kolesterola. Nemojte jesti prženu hranu, već kuhanu ili pirjanu.
5. Ograničite u svojoj prehrani šećer i sol. Izbacite gazirana pića i zaslađene voćne sokove. Pijte vodu i zeleni čaj.
6. Grah
Njega možete jesti u svim godišnjim dobima, kao glavno jelo, kao prilog ili kao salatu. Obilje prehrambenih vlakana u njemu sprečava upijanje kolesterola u krv.
7. Čokolada
Kupite si povremeno crnu čokoladu koja ima 70% udjela kakaa. Povisit ćete si dobar (HLD) kolesterol. Crna čokolada sadrži i mnogo antioksidansa.
8. Maslinovo ulje
Ono je izvor nezasićenih masnih kiselina i povisuje dobar (HLD) kolesterol. Možete ga dodati u svako varivo. Uz maslinovo ulje imat ćete uži struk i zdravije srce.
9. Crno vino

Jedna čaša crnog vina dnevno podiže dobro raspoloženje, potiče stvaranje dobrog kolesterola (HLD), a ruši loš (LDL). Bogato je antioksidansima.

10. Povremeno pojedite žlicu mljevenih lanenih sjemenki ili psyllium ljuskica. Nisu skupe, a korisne su. Od začina koristite češnjak, papar, senf, ocat, bosiljak, kim, ili origano.

Liječenje

Ako imate povišeni kolesterol, liječnik će vam najprije preporučiti promjene u prehrani i pojačanu fizičku aktivnost. Za tri mjeseca većina ljudi na taj način može sniziti kolesterol i tjelesnu težinu. Ona preostala manjina ljudi dobit će lijekove za sniženje kolesterola. Danas ima dobrih lijekova protiv povišenoga kolesterola. Uz pravilnu ishranu, pojačano kretanje i lijek protiv kolesterola, kontrolirajte si tjelesnu težinu, krvni tlak i šećer u krvi.

Suradujte sa svojim liječnikom, on vam želi dobro zdravlje i dug život.