



Konto për donacion: 30-4356-3

© Schweizerische Herzstiftung, gusht 2016

# Udhëzues i vogël mbi kolesterolinën

Albanisch

Ky udhëzues u realizua në bashkëpunim me Grupin punues Lipidet dhe Arterioskleroza të Shoqatës Zvicerane për Kardiologji.

Me mbështetjen profesionale dhe financiare të migesplus [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – informacione shëndetësore në shumë gjuhë



**Kështu do të influenconi kolesterolinën dhe yndyrat e tjera të gjakut në mënyrë të natyrshme**

**I njihni vlerat tuaja të kolesterolinës? Nëse jo, atëherë në vizitën mjekësore të radhës, në ambulancën mjekësore ose në farmaci ([www.swissheart.ch/herzcheck](http://www.swissheart.ch/herzcheck)), mund të bëni një kontroll të thjeshtë të gjakut. Ne do t'ju tregojmë se si mund të kontribuoni ju vetë, me qëllim që vlerat tuaja të qëndrojnë në nivele të shëndetshme ose të përmirësohen.**

Ne kemi nevojë për kolesterolinën: kjo substancë yndyrëgjashme plotëson në organizmin tonë detyra të shumta. Ajo është një përbërës i rëndësishëm i mureve tona qelizore. Përpos kësaj kolesterina shërben si një substancë inicuese për prodhimin e hormoneve të ndryshme dhe të vitaminës D, e cila është e domosdoshme për ndërtimin e kockave. Më së shumti për kolesterolinën ka nevojë mëlçia, për prodhimin e acideve biliare, të cilat, si pjesë përbërëse të fshikës së tëmthit, rrjedhin përmes kalimeve të saj në drejtim të zorrëve, ku ndihmojnë në tretjen e yndyrave ushqimore. Kolesterina në gjak transportohet si pasagjer i një «taksi» proteinike. Ekzistojnë «taksi» të ndryshëm «yndyror-proteinik» (Lipoproteinat):

LDL-të (anglisht: Low Density Lipoproteins) transportojnë shumë më tepër kolesterolinë se sa proteina dhe kanë tendencën për t'u depozituar në muret arteriale.

**Prandaj një vlerë shumë e lartë LDL-je është**

## Këshilla: Këtë mund ta bëni për vlerat e mira të yndyrës në gjak



### 1. Njihuni me vlerat e yndyrës në gjak

Kolesterina LDL, Kolesterina HDL dhe trigliceridet në gjak janë faktorë të rëndësishëm rrezikues për lindjen e një arterioskleroze. Vlerat e tyre duhen përdorur që në shoqërim me faktorët tjerë rrezikues, si mosha, gjinia, prania e sëmundjeve kardiake në familje, një shtypje e lartë e gjakut, diabeti ose duhanpirja, të përcaktohet i ashtuquajtur i rrezikimi i zemrës dhe i qarkullimit të gjakut. Këto janë gjasat që në vitet e ardhme të goditeni nga infarkti i zemrës, pika në tru ose nga ndonjë sëmundje tjetër e rëndë e qarkullimit të gjakut. Përcaktimi i parë i këtij rreziku tek meshkujt duhet të pasojë nga mosha 40-vjeçare ndërsa tek femrat nga mosha 50-vjeçare, përkatësisht, në periudhën e menopauzës.

Qarqet profesionale medicinale rekomandojnë që të mos synohen vlerat e njëjta «ideale» të kolesterolinës LDL tek të gjithë personat, por duhet që këta të ndërgjegjësohen për faktin se sa i lartë është rreziku i zemrës dhe i qarkullimit të gjakut në secilin rast veç e veç. Sipas

kësaj, pacientët me rrezikim të lartë duhet të arrijnë një nivel më të ulët kolesterine, gjersa në rastin e një rrezikimi të ulët janë të tolerueshme edhe vlerat më të larta.

#### Vlerat e synuara për kolesterolinën LDL:

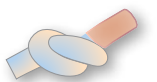
- **Pacientët me rrezikim shumë të lartë të zemrës dhe qarkullimit të gjakut** (para së gjithash në rastin e një pranie të arteriosklerozës ose diabetit)  
Kolesterina LDL: më pak se 1.8 mmol/l
- **Pacientët me rrezikim të lartë të zemrës dhe qarkullimit të gjakut** (në rast pranie të shumë faktorëve rrezikues ose të faktorëve të veçantë, shumë të theksuar)  
Kolesterina LDL: më pak se 2.5 mmol/l
- **Pacientët me rrezikim mesatar të zemrës dhe qarkullimit të gjakut** (vetëm pak faktorë rrezikues)  
Kolesterina LDL: më pak se 3.0 mmol/l
- **Personat me rrezikim të ulët të zemrës dhe qarkullimit të gjakut** (kryesisht vetëm një ose asnjë faktor rrezikues)  
Kolesterina LDL: nuk rekomandohet asnjë vlerë e synuar, përpos një stil jetese i ndërgjegjshëm për kolesterolinën

Zbritjet e forta të kolesterolinës, siç janë të nevojshme kryesisht në rastin e një pranie të arteriosklerozës, sipas rregullit, mund të arrihen vetëm me medikamente.

Vlera ideale e triglicerideve gjendet nën 1.7 mmol/l. Vlerat e shtuara (> 2.0 mmol/l), sipas rregullit, duhen sqaruar te mjeku, duke qenë se shpesh janë pasojë e ndonjë sëmundjeje tjetër.

### 2. Jetoni pa duhan

Në rast se deri më tani keni pirë duhan, luteni që nga sot e tutje ta braktisni atë! Sepse duhanpirja e ul shumë kolesterolinën mbrojtëse HDL. Hiqni dorë prej tij, shkyçeni njërin prej armiqve më të mëdhenj të metabolizmit tuaj yndyror dhe përgjithësisht për zemrën tuaj dhe për enët tuaja të gjakut!



### 3. Hani si në Mesdhe

Pjesa më e lumtur e një stili jetësor zemërshëndoshë është të ushqyerit. Orientohuni në shprehite (burimore) të fqinjëve tanë jugorë. Një ushqim zemërshëndoshë jo vetëm mund të

## e dëmshme për zemrën dhe për enët e gjakut.

«HDL»-të (anglisht: High Density Lipoproteins) kanë një nivel të lartë proteinash. Ato janë në gjendje që gjatë transportimit në rrugët e gjakut kolesterolin e tepërt ta thithin dhe ta shtyjnë drejt mëlçisë me qëllim asgjësimi. Kështu, një vlerë e ulët kolesterine HDL është e dëmshme për zemrën dhe për enët e gjakut. Një grup i tretë janë yndyrat (yndyrat neutrale), të ashtuquajturat trigliceride, të cilat gjithashtu transportohen në gjak të lidhura me proteinat. Gjatë shpërbërjes së lipoproteinave të pasura me trigliceride krijohet lipoproteina të pafavorshme, duke llogaritur këtu dhe LDL-në.

## Prandaj vlerat shumë të larta të triglicerideve janë të këqija për zemrën dhe për enët e gjakut

Vlerat e pafavorshme të yndyrës në gjak – sidomos vlerat e larta të kolesterolinës LDL – shtojnë si shkak më të rëndësishme për një arteriosklerozë. Këto nënkuptojnë ndryshime dhe shtresime patologjike nëpër arteriet. Me kalimin e kohës gjaku s'mund të rrjedhë më lehtë dhe papenguar. Ekziston rreziku që të krijohet droçka gjaku, që do të bllokojë enët e gjakut, që do të ndërpresin rrjedhjen e gjakut dhe që do të shkaktojnë një infarkt zemre me rrezik

për jetën, një pikë në tru ose ndonjë bllokadë arteriale të këmbës.

**Po të jetoni i ndërgjegjshëm për kolesterolin, nuk bëhet fjalë për kurfarë vlerash të çuditshme laboratorike. Kështu ju do të ulni rrezikun për një infarkt kardial ose për pikën në tru, mirëpo edhe për sëmundje të tjera, si pamjaftueshmëria e zemrës, ose madje edhe demenca.**

## Ndikimi i juaj në «Fabrikën e kolesterolinës»

Në të kundërtën, nëse keni gjasa për një rrezik të trashëguar sa i përket kolesterolinës së lartë LDL, ju nuk mund të bëni asgjë. Mirëpo ju megjithatë mund ta ulni rrezikun nëse fokusoheni te shkaku i dytë më kryesor – mënyra e juaj e jetesës – dhe këtë ta ndryshoni atje ku ka nevojë.

Më herët mjeku do t'ju ketë thënë: «Hiqni dorë nga produktet ushqimore që përmbajnë shumë kolesterolin. Kështu, për shembull, më mirë asnjë vezë.» Sot, ndërkaq, dihet se kolesterina që hamë zakonisht e cenon në masë të parëndësishme shëndetin e zemrës dhe të qarkullimit të gjakut. Thënë ndryshe: vetëm të hequrit dorë nga ushqimet që përmbajnë kolesterolin, shumicës së njerëzve nuk i bën shumë dobi. Shumë më tepër ju do të influenconi «Fabrikën tuaj personale të kolesterolinës» përmes një stili

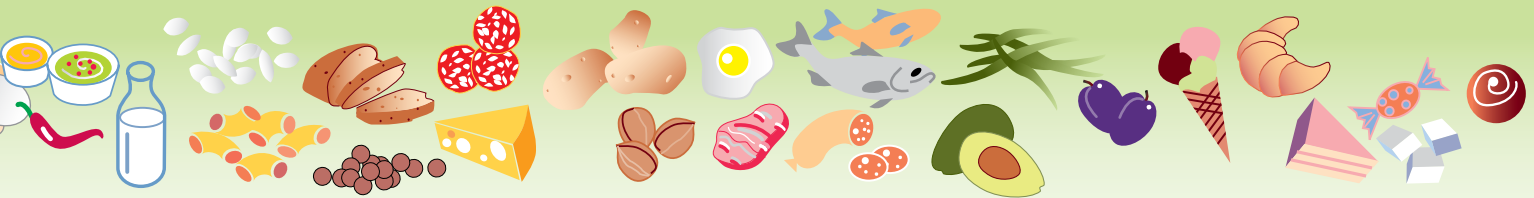
përgjithësisht të shëndetshëm të jetës.

## Ky do të jetë rezultati

Përmes një stili të shëndetshëm të jetës qysh në vitet e rinisë ju do të kontribuoni që arteriet tuaja të kursehen mundësisht nga ndonjë bllokadë ose nga çrregullimet e rrjedhjes së gjakut. Mirëpo edhe nëse vlerat tuaja të yndyrës në gjak nuk janë ideale, ju vetë mund t'i kontribuoni një përmirësimi. E ashtuquajtura «kolesterolinë e keqe» LDL reagon, në fakt, shumë zorshtëm në ndryshimet e stilit të jetës. Mirëpo HDL-ja «e mirë», ndërkaq, dy deri tre muaj pas fillimit të mënyrës së re të jetesës, me gjasa mjaft të mëdha do të pasqyrojë ca ndryshime të favorshme, pra do të jetë më e lartë se më parë. Gjithashtu edhe trigliceridet në gjakun tuaj mund të influencohen për mirë përmes stilit tuaj të jetës.

Varësisht nga fakti se sa janë të theksuara vlerat tuaja të pafavorshme yndyrore të gjakut, dhe nëse tek ju janë të pranishme edhe faktorë të tjerë rrezikues, si shtypja e lartë e gjakut dhe diabeti, mjeku do t'ju caktojë medikamentet. Mirëpo edhe në këtë rast një stil i shëndetshëm jetese për zemrën është bazë për çfarëdo trajtimi.

**Të jetoni i ndërgjegjshëm për kolesterolin do të thotë ta shijoni plotësisht jetën!**



përmirësues vlerat yndyrore të gjakut, por ka ndikim favorizues në shëndetin e zemrës edhe përmes mekanizmave tjerë. Ai kontribuon gjithashtu në parandalimin e sëmundjeve të tjera, si diabeti, ose të llojeve të ndryshme të kancerit. Në kuzhinën mesdhetare bëjnë pjesë në masë të bollshme perimet e freskëta, sallata dhe frutat e të gjitha ngjyrave (5 porcione në ditë, një porcion = një pëllëmbë dorë), buka, pastat, patatet, fasulet, vaji i kolzës dhe vaji i ullirit, më pak produkte me origjinë shtazore, 1–2 herë në javë peshk.

Nëse keni nivel të shtuar trigliceridesh, duhet të konsumoni mundësisht sa më pak nga të ashtuquajturat sheqerna të zakonshme. Këto në mënyrë të thjeshtë shpesh quhen me emra të tjerë, si sakarozë, glukozë, sheqer i rrushit, dekstrozë, shurup i glukozës, maltodekstrinë, maltozë, sheqer i frutave, fruktozë. Ato janë të pranishme sidomos në ëmbëlsirat, në kekët e biskotat, në produktet e gatshme (si p.sh. keçap), në limonadë dhe në lëngjet e frutave. Substancat zëvendësuese të sheqerit të cilat i përdorin shpesh diabetikët (si p.sh. sheqeri/fruktoza, sorbitoli ose ksyliti i prodhuar indu-

strialisht) gjithashtu ngrenë lart pasqyrën e triglicerideve. Shmangni në rast nevojë substancat e ëmbla (aspartam, cyclamat ose sakarinë). Personat me nivel të shtuar trigliceridi edhe kolesterolin mund ta shijojnë vetëm në raste të veçanta – edhe atëherë me kujdes e maturi.

## 4. Yndyra të zgjidhet me ndërgjegjësime

Në rastin e yndyrave janë të favorshëm vaji vendor i kolzës, vaji i ullirit dhe aroret. Ato përmbajnë përqindje të lartë të yndyrave të pangopura. Vaji i kolzës dhe arrat janë të pasura me acide të shëndetshme yndyrore omega-3. Në të kundërtën, duhet të pakësoni konsumin e yndyrave të ngopura. Ato janë të pranishme sidomos në produktet ushqimore me origjinë shtazore, mirëpo edhe në yndyrën e kokosit e të palmës. Kjo do të thotë: përfshini vakte ushqimore pa mish (nëse megjithatë me mish, atëherë pa dhjamë); zgjidhni produkte qumështi dhe gjize me yndyrë të reduktuar, ndërsa suxhukun, fërgesat (çipsat) dhe pjekurinat t'i rezervoni vetëm për raste të veçanta, për shkak se fshehin përqindje të lartë yndyrash

të ngopura. Po gjalpi? Edhe ai përmban shumë yndyra të ngopura. Për këtë shkak (dhe më pak për shkak të kolesterolinës që përmban) duhet të silleni me të me kursim. Këshilla jonë: fetat e bukës parimisht t'i lyeni hollë. Në të kundërtën, vezët mund t'i shijoni në masë të përkorë. Ato përmbajnë proteina, vitamina dhe substanca minerale me vlerë të lartë.

## 5. T'i nxirrni atletet

Vlerat tuaja të yndyrës në gjak favorizohen nëse shumë herë në javë, për shembull përmes ecjes intensive, vrapimit ose çiklizmit, për së paku gjysmë ore ia dilni të mbusheni me djersë.

## 6. Mbajeni peshën në shkallën e blertë

Kjo mund të jetë e vështirë. Pikërisht personat me vlera të larta trigliceridesh kanë shpesh mbipeshë. Nëse ia dilni të ulni peshën, ulen edhe vlerat e triglicerideve. Këshillë: vlerat e triglicerideve reagojnë favorshëm sidomos në të ushqyerit e varfër me yndyra, si dhe nga heqja dorë sa më shumë që të jetë e mundur nga sheqeri dhe nga alkooli.



# Ushqimi dhe pija

Zgjidhja e parë, çdo ditë

Për variacion

Të shijohen me vetëpërbajtje

## Pijet

**Për çdo ditë 1-2 litra**

preferuar në formën e pijeve të paëmbëlsuara

Pije me përbajtje kofeine, si kafeja, çaji i zi ose i gjelbër, mund të kontribuojnë në furnizimin me lëngje

Ujë ujësjellësi ose mineral

Çaj i pasheqerosur frutash dhe barërash



Pije light



Limonadat e ëmbla

Çaj i ftohtë i sheqerosur

Pije energy

Shurupi

Alkopolopët

Pijet alkoolike



## Perimet, kërpudhat

**Për çdo ditë nga 3 porcione**

1 porcioni i përgjigjen 120 g ose afro një pëllëmbë



Perime të freskëta

Sallata

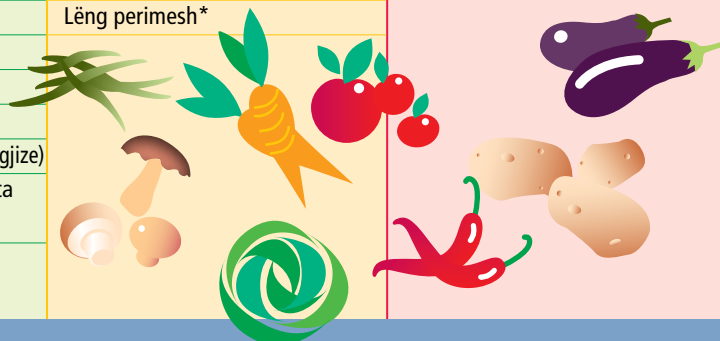
Perime të ngrira

Supë perimesh

Ushqime krudo (p.sh. me salcë gjize)

Të gjitha kërpudhat, të freskëta ose të thara

Lëng perimesh\*



## Frutat, manoret

**Për çdo ditë nga 2 porcione**

1 porcioni i përgjigjen 120 g ose afro një pëllëmbë

\*Për një ditë 1 porcion frutash ose perimesh mund të zëvendësohet me një lëng të pasheqerosur frutash ose perimesh



Të gjitha frutat ose manoret e freskëta ose të ngrira

Komposto e pasheqerosur prej frutash të freskëta



Fruta të thara (për shkak të përqindjes relativisht të lartë të sheqerit personat me vlera të shtuara trigliceridesh duhet që të mos e tejkalojnë masën prej një porcioni frutash të thara në ditë)

Lëng frutash i pasheqerosur\*



## Produktet e drithërave, patatet, frutat bishtajore

**Për çdo ditë nga 3 porcione**

Nga produktet e drithërave të parapëlqehen ato integrale 1 porcioni i përgjigjen:

Buka: 1½-2½ fetë

Bukë krokante: 3-5 feta

Miell: 3-5 lugë të plota gjelle

Cereale: 4-8 lugë të plota gjelle

Oriz, i papërpunuar, makarona:

3-5 lugë të plota gjelle

Fruta bishtajore (të zbutura/të ziera):

Afro 1-1½ gotë prej 2 dl

Patate: 3-5 patate të vogla ose 2-3 patate të mesme

të mesme

Bukë integrale

Fasule

Qiqrra

Thjerrëza

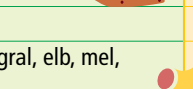
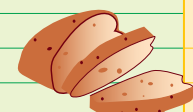
Kokrra soje

Misër, oriz integral, elb, mel, tërshërë, grurë

Pasta prej mielli integral

»Gschwellti« (specialitet patatesh)

Patate të ziera



Bukë e bardhë dhe gjysmë e bardhë

Kuleç prej brumi me tharm

Pasta

Oriz i bardhë



Përzierje myesli me shtojcë sheqeri

Patatina

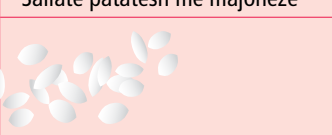
Pommes frites

Patate të skuquara

Kroketë

Patate të pjekura

Sallatë patatesh me majonezë



## Qumështi, produktet e qumështit

**Për çdo ditë nga 3 porcione**

1 porcioni i përgjigjen:

2 dl qumësht

ose 150-200 g kos, gjizë, djathë ricota,

produkte të tjera qumështi ose

30 g djathë i fortë, gjysmë i fortë ose

60 g djathë i butë

Të preferohen produkte të varfra në yndyrë dhe në sheqerna

Qumësht pjesërisht i skremuar (qumësht, qumësht pa yndyrë)

Kos i skremuar,

Gjizë e skremuar

Blanc battu



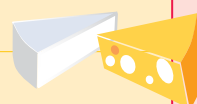
Qumësht i paskremuar

Produkte qumështi të paskremuar

Djathë kremoz

Gjizë gjysmë e

yndyrshme



Gjizë kremoze

Djathë kremoz dopio

Qumësht i kondensuar



Zgjidhja e parë,  
çdo ditë

Për variacion

Të shijohen me  
vetëpërbajtje

## Mishi, peshku, vezët dhe furnizues të tjerë proteinikë

### ■ Për çdo ditë, me alternim, 1 porcion

Mish, mish shpezësh, peshk, fruta deti, vezë, tofu, kuorn, seitan, djathë ose gjizë  
1 porcioni i përgjigjen:  
100–200 g mish, mish shpezësh, peshk, tofu, seitan, kuorn (pesha në gjendje të freskët) ose 2–3 vezë ose 30 g djathë i fortë, gjysmë i fortë ose 60 g djathë i butë ose 150–200 g gjizë ose djathë kokrizzor



1–2 herë në javë peshk (p.sh. peshk i ujërave të ftohta si salmon, skumbri) nga një ndër-marrje e dëshmuar peshkatarie (etiketa organike për peshk të kultivuar, vula për mall MSC për peshkun e egër)



Suxhuk, Feta sallami  
Sallam për lyerje  
Sallam  
Djathë mishtor  
Copëza mishi me dhjamë  
Proshutë e kripur



## Vajra, yndyrna, arrore

### ■ Për çdo ditë 2–3 lugë gjelle vaj bimor prej tij së paku gjysma në formën e vajit të kolzës

Për çdo ditë një pëllëmbë arroresh, farërash ose bërthamash të pakripura  
Gjalpi, margarina dhe ajka të shijohen me kursim

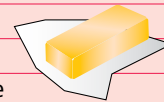
Vaj kolze  
Vaj ulliri  
Arra  
Lajthi  
Bajame  
Fara luledielli  
Fara liri  
Fara kungulli



p.sh. vaji i arrave ose vaji i embrionit të grurit  
ullinjhtë, avokadot (përqindje relativisht e lartë yndyre)

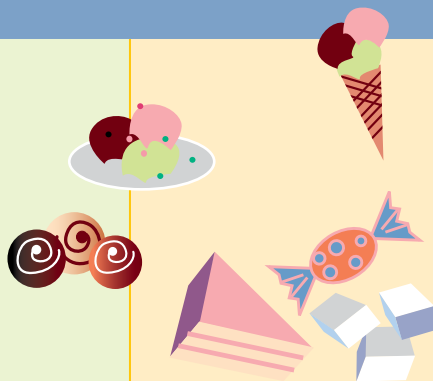
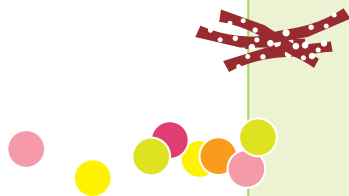


Yndyrë kokosi  
Vaj palme  
Majonezë  
Gjalpë  
Margarinë  
Ajkë  
Ajkë për kafe  
Krem



## Të ëmbla / Të njelmëta

Ëmbëlsirat dhe produktet për përtypje të njelmëta (snaksat) të shijohen me kujdes



Kroasonët  
Krokantet e të ngjashme  
Kuleçtë, tortat  
Kekët  
Shërbetet, Akulloret  
Shkopinjë të ëmbëlsuar të drithërave  
Çipsat, pjekurinat për apero  
Çokolatat  
Krem çokolade për lyerje  
Sheqer  
Mjaltë, Birnel



## Përgatitja



Perimet dhe frutat të gatohen vetëm për pak minuta dhe në temperatura të ulëta. Të zgjidhen format e zierjes me më pak lëng (p.sh. avullimi me lëngun vetjak ose zierja në pakëz ujë). Te mishi, pjesët e yndyrshme të priten dhe të preferohet gatimi me sa më pak yndyrë (në qese për gatim, në skarë).

Të skuqen, të fërgohen



## Më shumë informacione – të zgjedhura për Ju

**Pranoni ngacmimin prej librave tanë të gatimit nga seria «Kochen für das Herz» ose i porosini broshurat tona informative:**

- Kochen für das Herz – mit Risikotest, Fr. 28.90, exkl. shpenzimet e postimit
- Kochen für das Herz – die guten Fette und Öle, Fr. 28.90, exkl. shpenzimet e postimit
- Kochen für das Herz – wenig Salz, viele Gewürze, Fr. 28.90, exkl. shpenzimet e postimit
- Ernährungsbroschüre «Herzgesund geniessen – die gesunde Ernährung für Herz und Gefässe», falas
- «Herzgesund geniessen» – Empfehlungen für Personen mit Risikofaktoren, falas
- Patientenbroschüre «Erhöhte Blutfettwerte», falas

**Adresa e porosisë:** [www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop) ose te Schweizerische Herzstiftung, Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80, [docu@swissheart.ch](mailto:docu@swissheart.ch)