

Mali savjetnik o kolesterolu

Serbisch, Kroatisch, Bosnisch

Ovaj savjetnik je realizovan u saradnji sa radnom grupom «Lipidi i ateroskleroza» švicarskog Udruženja za kardiologiju.

Uz stručnu i finansijsku podršku migesplus-a www.migesplus.ch – Informacije o zdravlju na više stranih jezika

Ovako možete, na prirodan način, uticati na kolesterol i druge masnoće u krvi

Poznajete li vrijednosti Vaseg kolesterola ? Ukoliko ne poznajete, već kod sljedeće posjete ljekarskoj ordinaciji ili apoteci (www.swissheart.ch/herzcheck), napravite jednostavan nalaz krvi. Mi ćemo Vam pokazati, šta možete sami učiniti da Vaše vrijednosti Kolesterola ostanu normalne ili se čak poboljšaju.

Kolesterol nam je potreban: materija koja liči na mast obavlja brojne zadatke u našem tijelu. On je važan sastavni dio naših ćelijskih membrana. Kolesterol služi i oš kao ishodna materija za proizvodnju različitih hormona i vitamina D, koji su neophodni za izgradnju kostiju. Najviše Kolesterola je potrebno, jetri za obrazovanje žučnih kiselina, koje kao sastavni dio žuči, putem žučnih kanala dospjevaju u crijeva, gdje pospješuju probavu masnoća. Kolesterol se transportuje u krvi kao putnik jednog «taksija» od bjelančevina. Postoje različiti masnoca-bjelančevina taksiji (lipoproteini):

«LDL» (engleski: Low Density Lipoproteins) transportiraju puno više Kolesterola nego bjelančevina i imaju tendenciju da se talože na stjenkama arterija.

Previsoka LDL-vrijednost Kolesterola je zbog toga loša za srce i krvne sudove.

Savjeti: ovo možete sami činiti kako bi imali dobre vrijednosti masnoće u krvi



1. Poznavati vrijednosti masnoća u krvi

LDL-kolesterol, HDL-kolesterol i trigliceridi u krvi, su važni faktori rizika za nastanak ateroskleroze. Vaše vrijednost trebaju, u kombinaciji sa drugim faktorima rizika, kao što su starost, spol oboljenja srca u porodici, povišen krvni pritisak, diabetes ili pušenje, da posluže da se odredi takozvani rizik bolesti srca i krvnih sudova. To je vjerovatnost, da se u nardenim godinama doživi srčani inarftk, moždani udar ili neka druga teška bolest krvnih sudova. Prva procjena ovog rizika trebala bi da uslijedi kod muškaraca poslije 40 i kod žena poslije 50 godine odnosno u klimaksu.

Ljekarske udruge preporučuju da za sve osobe ne treba težiti istoj «idealnoj» LDL-vrijednosti kolesterola, nego u zavisnosti od toga koliki je, u pojedinačnom slučaju, rizik oboljenja od srčanih i bolesti krvnih sudova (kardiovaskularnih bolesti). Pacijenti sa visokim rizikom trebali bi dostići niži LDL-kolesterol, dok se onih sa manjim rizikom mogu akceptirati više vrijednosti.

Ciljne vrijednosti za LDL-kolesterol:

- **Pacijenti sa vrlo visokim rizikom od bolesti srca i krvnih sudova** (prije svega kod postojeće ateroskleroze ili diabetesa)
LDL-kolesterol: manje od 1.8 mmol/l
- **Pacijenti sa visokim rizikom od bolesti srca i krvnih sudova** (ukoliko postoji više faktori rizika ili pojedinačni, jako povišeni faktori rizika)
LDL-kolesterol manji od 2.5 mmol/l
- **Pacijenti sa umjernim rizikom od bolesti srca i krvnih sudova** (samo mali broj faktora rizika)
LDL-kolesterol: manji od 3.0 mmol/l
- **Osobe sa niskim rizikom od bolesti srca i krvnih sudova** (uglavnom samo jedan ili niti jedan faktor rizika)
LDL-kolesterol: ne preporučuje se ciljna vrijednost, nacinom zivota se vodi racuna o kolesterolu

Jako smanjenje vrijednosti Kolesterola, kao što je uglavnom nužno npr. kod postojeće ateroskleroze, može se u pravilu postići samo sa medikamentima.

Idealna vrijednost triglicerida je ispod 1.7 mmol/l. Povišene vrijednosti (> 2.0 mmol/l) trebalo bi u pravilu konsultovati ljekara, je su one često posljedica neke druge bolesti.

2. Život bez pušenja

Ukoliko ste dosad pušili – molimo Vas živite od sad bez cigareta i pušenja! Pušenje jako smanjuje zaštitni HDL-kolesterol. Ostavite pušenje, i tako ćete se riješiti jednog od najvažnijih neprijatelja za Vaš metabolizam i uopšte, jednog od najvećih neprijatelja za Vašeg srca i Vasih krvnih sudova.

3. Jesti kao na mediteranu

Ishrana je najvažniji faktor zdravog načina života. Orjentišite se na (prvobitne) navike naših južnih susjeda. Ishrana za zdravo srce može, ne samo da poboljša vrijednosti masnoće u krvi, nego i povoljno utiče, preko drugih mehanizama, na zdravlje srca. Ona pridonosi da se spriječe

«HDL» (engleski: High Density Lipoproteins) imaju veći udio bjelančevina. Oni su u mogućnosti, da za vrijeme transporta u krvotok, prihvate prokromjerni kolesterol i u svrhu «čišćenja» prosljede ga do jetre.

Niska HDL-vrijednost kolesterola je loša za srce i krvne sudove.

Treću grupu čine masti (neutralne masti), takozvani trigliceridi, koji se također transportuju vezani za bjelančevine u krvi. Kod razgradnje lipoproteina bogatih trigliceroidima nastaju nepovoljni lipoproteini uključujući LDL.

Previsoke vrijednosti triglicerida su stoga loše za srce i krvne sudove.

Nepovoljne vrijednosti masnoće u krvi – posebno visoke LDL-vrijednosti kolesterola – smatraju se danas važnim uzročnicima ateroskleroze. Pod tim se podrazumjevaju maligne promjene i naslage u arterijama. S vremenom, krv ne može da nesmetano protice. Postoji opasnost, da dodje do krvnih ugrušaka, koji mogu da začepi krvne sudove, prekinu protok krvi i izazovu srčani infarkt, moždani udar ili da izazovu začepljenje arterija u nozi.

♥ **Ukoliko živite tako da vodite računa o Vašim vrijednostima kolesterola, onda se ne radi o kojekakvim posebnim laboratorijskim nalazima. Radi se o tome da Vi time smanjete Vaš rizik srčanog i moždanog udara, ali također i daljnja oboljenja kao srčana insuficijencija ili demenciju.**

Vaš utjecaj na vlastitu «fabriku Kolesterolu»

Ne možete ništa učiniti ako ste možda baš Vi naslijedili faktore rizika povećanog LDL-kolesterolu, Ali, Vi možete umanjiti ovaj rizik time što ćete početi voditi računa o drugom važnom uzročniku visokog Kolesterolu – vlastitom načinu života – i promijeniti ga.

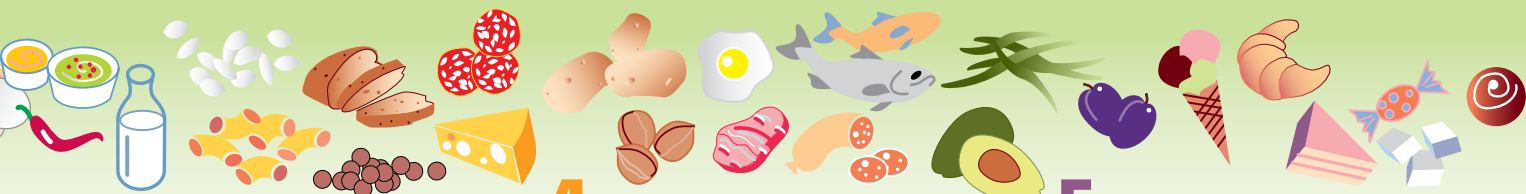
Ranije Vam je ljekar mogao reći: «Ne uzimajte namirnice, koje sadrže mnogo kolesterola. Na primjer, najbolje bez jaja.» Danas se zna, da kolesterol, koji jedemo utiče samo djelomično na zdravlje srca i krvnih sudova. Drugačije rečeno: mala je korist ukoliko se potpuno odrekemo životnih namirnica koje sadrže kolesterol. Sa jednim cjelokupno zdravim načinom življenja ćete mnogo snažnije uticati na Vašu vlastitu tjelesnu «fabriku Kolesterolu».

Korist koju imate od toga

Zdravim načinom života, već u ranim godinama, utičete na zdrave arterije, tj. Vaši krvni sudovi će biti pošteđeni od začepjenja i smetnji u cirkulaciji krvi. Takođe, i kad Vaše vrijednosti masnoće u krvi nisu idealne, Vi sami možete doprinijeti poboljšanju. Takozvani «loš» LDL-kolesterol reaguje dosta teško na promjene u načinu života. Ali «dobri» HDL će se za dva do tri mjeseca nakon početka Vašeg novog načina života, sa velikom vjerovatnoćom, promijeniti na bolje, dakle biti viši nego ranije. Takođe, Vašim ponašanjem možete povoljno uticati i na trigliceride u Vašoj krvi.

Zavisno od toga, da li su Vaše vrijednosti masnoće u krvi nepovoljne i da li kod Vas postoje i drugi faktori rizika, kao visok krvni pritisak ili diabetes, ljekar će Vam propisati medikamente. Ali i tada je zdrav način života osnova svakog ljekarskog tretmana.

♥ **Voditi računa o kolesterolu, znači živjeti ispunjen zadovoljstvom!**



druge bolesti kao diabetes ili određene vrste raka. Mediteranska kuhinja je bogata svježim povrćem, salatama i voćem u svim bojama (5 porcija dnevno, jedna porcija= 1 šaka), kruh, tjestenina, krompir, grah, ulje repice i maslinovo ulje, malo životinjskih proizvoda, riba 1–2 puta sedmično.

Ukoliko imate povišene trigliceride, trebali biste što manje koristiti takozvani obični šećer. Oni se pojednostavljeno označavaju kao šećer, ali imaju i druga imena kao saharoza, glukoza, groždani šećer, dekstroza, sirup od glukoze, maltodekstrin, maltoze, voćni šećer, fruktoza. Oni se prije svega nalaze u slatkišima, pecivu, gotovim proizvodima (kao npr. kečap), limunadi ili voćnim sokovima. Tvari za zamjenu šećera, koje dijabetičari često koriste (primjerice industrijski proizveden voćni šećer/fruktoza, Xylit (ksilitol) ili sorbitol), također povisuju nivo triglicerida. Ako je nužno uzimajte zasladjene tvari (aspartame, ciklamat ili saharin). Osobe sa povišenim trigliceridima trebale bi konzumirati alkohol samo u posebnim prilikama – a i onda jako suzdržano.



4. Svjesno birati masti

Od masnoća pogodne su domaće ulje od repice, maslinovo ulje i orasi. Oni sadrže visok udio nezasićenih masti. Ulje od repice i orasi su bogati zdravim Omega-3 masnim kiselinama. Spriječite upotrebu zasićenih masti. One se nalaze, prije svega, u životnim namirnicama životinjskog porijekla, ali također u kokosovoj ili palminoj masti. To znači: uključiti obroke bez mesa (i ako meso, onda posno); birati mliječne i kvark proizvode; kobasice, pržene proizvode (čips) i peciva, zbog njihovog visokog udjela u skrivenim zasićenim mastima, ostaviti za posebne dane. A maslac? Takođe i maslac sadrži mnoge zasićene masti. Zato (i manje radi njegovog sadržaja Kolesterolu) trebali biste biti štedljivi u korištenju. Naš savjet: namaze u pravilu nanijeti vrlo tanko. Jaja smijete koristiti umjereno. Ona sadrže vrlo vrijedne bjelančevine, vitamine i minerale.

5. Pripremite patike

Uticit ćete povoljno na vrijednosti Vase masnoće u krvi, ako se više puta sedmično oznojite, tako što ćete intenzivno hodati, trčati ili voziti bicikl najmanje pola sata dnevno.



6. Tjelesnu težinu držati u normali

To bi moglo biti teško. Upravo osobe sa povišenim trigliceridima imaju često prekomjernu težinu. Ukoliko se težina smanji, smanjuju se većinom i vrijednosti triglicerida. Savjet: vrijednosti triglicerida reaguju jako povoljno na ishranu sa malo masti i na gotovo potpuno izbjegavanje šećera i alkohola.



Jelo i piće

Prvi izbor, svakodnevno

Za promjenu

Suzdržanost u uživanju

Pića

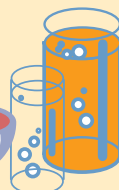
Dnevno 1–2 litra

Dati prednost nezasladjenim napicima

Napici koji sadrže kofein kao kafa, crni ili zeleni čaj mogu doprinijeti unosu tečnosti.

Obična ili mineralna voda

Nezasladjeni voćni i biljni čaj



Light napitci

slatke limonade

zasladjeni ledeni čaj

energetski napitci

sirup

alkopops

alkoholna pića



Povrće, gljive

Dnevno 3 porcije

1 porcija odgovara 120 g ili punoj šaci

svježe povrće

salata

zamrznuto povrće

supa od povrća

svježe namirnice (npr. od quark-sosa)

sve gljive, svježe ili sušene



sok od povrća *



Voće, jagode

Dnevno 2 porcije

1 jedna porcija odgovara 120 g ili punoj šaci

*Dnevno može 1 porcija voća ili povrća biti zamjenjena sa 2 dl nezasladjenog voćnog soka ili soka od povrća

sve vrste svježeg ili zamrznutog voće ili jagoda

nezasladjen kompot od svježeg voća



suho voće (osobe sa visokim vrijednostima triglicerida ne bi trebale, zbog visokog sadržaja šećera, da uzimaju više od 1 porcije sušenog voća dnevno) nezasladjeni voćni sok*



Proizvodi od žitarica, krompir, mahunarke

Dnevno 3 porcije

Kod proizvoda od žitarica preferirati puno zrno (integralne)

1 porcija odgovara: kruh: 1½–2½ šnite

hrskavi kruščić: 3–5 šnita

brašno: 3–5 napunjene kašike za jelo

pahuljice: 4–8 napunjenih kašika

riža integralna, Cjevasti makaroni: 3–5

napunjenih kašika

mahunarke (nakvašeno/kuhano):

oko 1–1½ šolje od 2 dl

krompir: 3–5 malih ili 2–3 krompira

srednje veličine

kruh od punog zrna

grah

slanutak

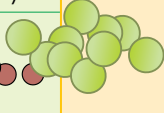
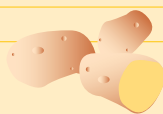
leća

mahunne od soje

kukuruz, integralna riža, ječam, proja, zob, pšenica,

integralno tijesto,

kuhani krompir («Gschwelkti»)



bijeli i polubijeli kruh

dizano tijesto

tjestenina

bijela riža

mješavina musli sa dodatkom

šećera

čips

pomfrit

prženi krompir

kroketi

pečeni krompir

salata od krompira sa

majonezom



Mlijeko, mliječni proizvodi

Dnevno 3 porcije

1 porcija odgovara:

2 dl mlijeka ili

150–200 g jogurta, kvarka, svježeg sira drugih mliječnih proizvoda ili

30 g polumasnog-/masnog sira ili

60 g mekanog sira

Dati prednost nemasnim i nezasladjenim proizvodima

Djelomično osiromašeno mlijeko (mliječni napici, obrano mlijeko, nemasni jogurt)

nemastan svježi sir

Blanc battu(tečni sir)



punomasno mlijeko

proizvodi od punomasnog mlijeka

sir od kajmaka

polumasni svježi sir



sir od kajmaka

punomasni kvark

kondenzovano mlijeko



Prvi izbor, svakodnevno

Za promjenu

Suzdržanost u uživanju

Meso, riba, Jaja i drugi liferanti bjelančevina

■ dnevno izmjenično 1 porcija

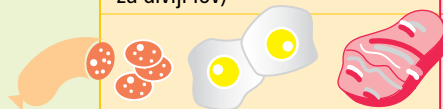
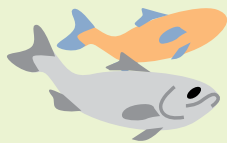
meso, perad, riba, plodovi mora, jaja, tofu, quorn, seitan, sir ili kvark

1 porcija odgovara:

100–200 g mesa, peradi, ribe, tofu, seitan, quorn (težina u svježem stanju) ili

2–3 jaja oder 30 g polumasnog-/masnog ili 60 g mekanog sira ili

150–200 g kvarka ili svježeg sira



1–2 puta sedmično ribu (npr. riba iz hladnih voda kao losos, skušu) iz ribarnica koje su ... (bio-certifikat za uzgoj ribe, MSC-certifikat za divlji lov)

hrenovke i kobasice, narezane kobasice, mesni namaz, salame, mesne konzerve, masne komade mesa, špek



Ulja, masti, orasi

■ dnevno 2–3 supene kašike biljnog ulja

od toga najmanje polovina ulja od repice

dnevno jedna šaka neslanih oraha, sjemenki ili jezgre, maslac, margarin, kajmak šteditljivo konzumirati

ulje od repice

maslinovo ulje

orasi

lješnjaci

badem

sjemenke od suncokreta

sjeme lana

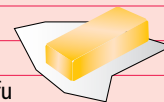
sjemenke od bundeve



npr. ulje od oraha ili ulje od pšeničnih klica, masline, avokado (relativno visok sadržaj masti)

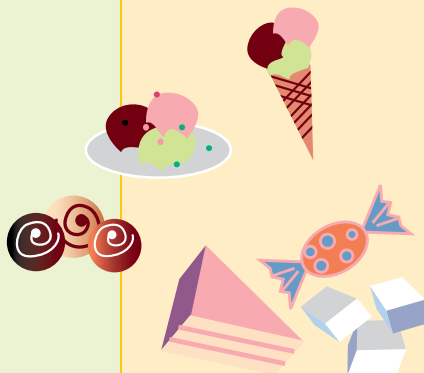
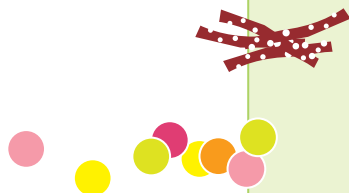


kokosova mast, palmino ulje, majoneza, maslac, margarin, kajmak, vrhnje za kafu, svježe vrhnje



Slatko, slane grickalice

Slatkiši i slane grickalice konzumirati umjereno



kifle Gipfeli, lisnato tijesto, kolači, torte, keksi, sorbe, sladoled od mliječne masti, zasladjene stange od žitarica, zasladjena peciva (npr. Getreideriegel), čips, grickalice za apero, čokolade, čokoladni namaz, šećer, med, slatko od kruške (birnel)



Priprema



Povrće i voće pripremati samo kratko i na niskim temperaturama. Birajte načine pripreme sa malo tečnosti (npr. na pari, dinstanje u vlastitom saftu ili kuhanje sa malo vode). Kod mesa, masne krajeve odsjeći ili preferirati pripremu sa malo masnoće.

peći, fritirati u ulju



Više informacija – za Vas izabrano

Inspirišite se našim kuharicama iz reda «Kochen für das Herz» ili naručite naše informativne brošure:

- Kochen für das Herz – mit Risikotest, 29.80 Fr. plus troškovi poštarine
- Kochen für das Herz – die guten Fette und Öle, 29.80 Fr. plus troškovi poštarine
- Kochen für das Herz – wenig Salz, viele Gewürze, 29.80 Fr. plus troškovi poštarine
- Ernährungsbroschüre «Herzgesund geniessen – die gesunde Ernährung für Herz und Gefässe», besplatno
- «Herzgesund geniessen» – Empfehlungen für Personen mit Risikofaktoren, besplatno
- Patientenbroschüre «Erhöhte Blutfettwerte», besplatno

Adresa narudžbe: www.swissheart.ch/shop ili na adresu Schweizerische Herzstiftung, Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14, telefon 031 388 80 80, docu@swissheart.ch