**DIETA ZA ZNIŽEVANJE HOLESTEROLA**

PREHRANA ZA ZDRAVJE

Hrana je nujno potrebna za življenje. Za normalno delovanje naše telo potrebuje ustrezno kombinacijo raznolikih hranil: beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, vitaminov in mineralov. Uravnotežena prehrana je pomembna osnova za zdravje, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost.

Nepravilno prehranjevanje in nezdrav način življenja pripomoreta k nastanku bolezni srca in ožilja, motenj v presnovi maščob, sladkorni bolezni in zvišanemu krvnemu tlaku. Sodobne prehranske navade večinoma ne ustrezajo priporočilom za zdravo prehrano, saj je naša hrana energetsko (kalorično) preveč bogata, vsebuje preveč maščob (predvsem nasičenih maščob), preveč sladkorja, preveč soli in preveč alkohola ter premalo prehranskih vlaknin.

ČE JE MAŠČOB V KRVI PREVEČ...

Maščobe (s tujko jim pravimo lipidi) so eden od virov energije in so nujno potrebne za številne procese v telesu. Maščobe so pomembne tudi zato, ker so vir nepogrešljivih maščobnih kislin (linolna in alfalinolenska) in so nujne pri prenosu in zagotavljanju v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K), brez katerih naše telo ne bi pravilno delovalo. Prevelika količina maščob pa je za naše telo nevarna.

Zaužite maščobe se v črevesju pod vplivom žolčnih soli in encimov trebušne slinavke razgradijo v maščobne kisline in glicerol, ki lahko prehajata v kri. Po krvi se maščobe prenašajo v obliki lipoproteinov, ki so sestavljeni iz maščob (holesterol, trigliceridi) in beljakovin.

Kadar je maščob v krvnem obtoku preveč, govorimo o skupini presnovnih bolezni - hiperlipidemijah. Če je zvečana samo koncentracija holesterola, govorimo o hiperholesterolemiji, če je preveč holesterola in trigliceridov, pa o kombinirani hiperlipidemiji. Če je preveč trigliceridov, gre za hipertrigliceridemijo.

KATERE MAŠČOBE SO BOLJ ZDRAVE?

Obstajata dve skupini maščob: nasičene in nenasičene. Razlikujejo se po kemični sestavi in po tem, kako vplivajo na telo.

Nasičene maščobne kisline - najdemo jih v mesu, mesnih izdelkih, mleku, maslu in siru. Če uživamo pretirane količine nasičenih maščob, se nam zveča količina holesterola v krvi. Nasičene maščobne kisline zvišujejo raven holesterola in s tem večajo tudi nevarnost za pojav srčno-žilnih bolezni.

Nenasičene maščobne kisline - teh je največ v rastlinskih oljih in ribah. Ločimo: enkrat nenasičene maščobne kisline - najdemo jih v olivnem olju. večkrat nenasičene maščobne kisline - to so omega-3 maščobne kisline (alfalinolenska kislina) in omega-6 maščobne kisline (linolna kislina), ki jih telo ne more ustvariti samo, ampak jih mora dobiti s hrano.

Bogat vir omega-3 maščobnih kislin so mastne morske ribe ter laneno, repičino in sojino olje. Veliko omega-6 maščobnih kislin pa vsebujeta sončnično olje in olje koruznih kalčkov.

KOLIKO MAŠČOB POTREBUJEMO?

Naša prehrana običajno vsebuje preveč maščob. Odrasli, ki imajo hiperholesterolemijo, naj bi po priporočilih z maščobami pokrili do 30 % dnevne potrebe po energiji, tisti, ki imajo hipertrigliceridemijo, pa naj bi iz maščob dobili 35 % dnevne energije.

 Kadar je le mogoče, bi morali namesto nasičenih maščob izbrati nenasičene, saj bi s tem zmanjšali nevarnost za pojav bolezni srca in ožilja.

ZAKAJ JE PREVELIKA KOLIČINA KOLESTEROLA NEVARNA?

Holesterol je v našem telesu nujno potreben za gradnjo in rast celic, za proizvodnjo žolča in nekaterih hormonov. Naše telo se lahko samo oskrbi s potrebno količino holesterola, zato dodatno vnašanje s hrano živalskega izvora ni potrebno.

V enem dnevu smemo zaužiti največ 250 do 300 mg holesterola. Živila, bogata s holesterolom, so:

- drobovina

- raki in školjke

- jajca

- maslo, polnomastni siri

- meso in mesni izdelki

Če je holesterola v krvi preveč, je to nevarno. Začne se kopičiti v žilni steni (arterijah), zato se žile zožijo in sčasoma celo zamašijo. Če se zamašijo srčne arterije, nastane srčni infarkt, če se zamašijo žile, ki vodijo do možganov pa nastopi možganska kap. Dokazano je, da so ljudje z zvišano ravnijo holesterola v krvi bolj ogroženi zaradi angine pektoris, srčnega infarkta, možganske kapi in periferne žilne bolezni (zmanjšan pretok krvi v udih).

PREHRANA OB ZVOŠANIH VREDNOSTIH MAŠČOB V KRVI

Če je vaša diagnoza hiperlipidemija, tj. zvišana raven holesterola in/ali trigliceridov v krvi, je priporočljivo, da razmislite o svojih prehranjevalnih in življenjskih navadah.

Najpomembnejši ukrepi za zmanjšanje maščob v krvi so:

uravnotežena prehrana z majhno količino nasičenih maščob

doseganje in vzdrževanje normalne telesne teže

redna telesna vadba (tek, plavanje, kolesarjenje)

opustitev kajenja

zmanjšana poraba soli in alkohola

izogibanje stresu