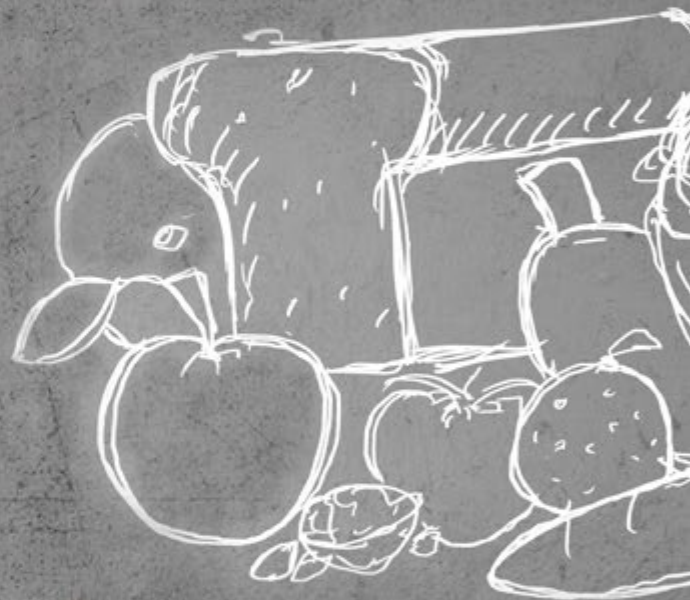

Χοληστερόλη η καλή, η κακή και η... διατροφή

Εύα Τσάκου

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος





Εισαγωγή

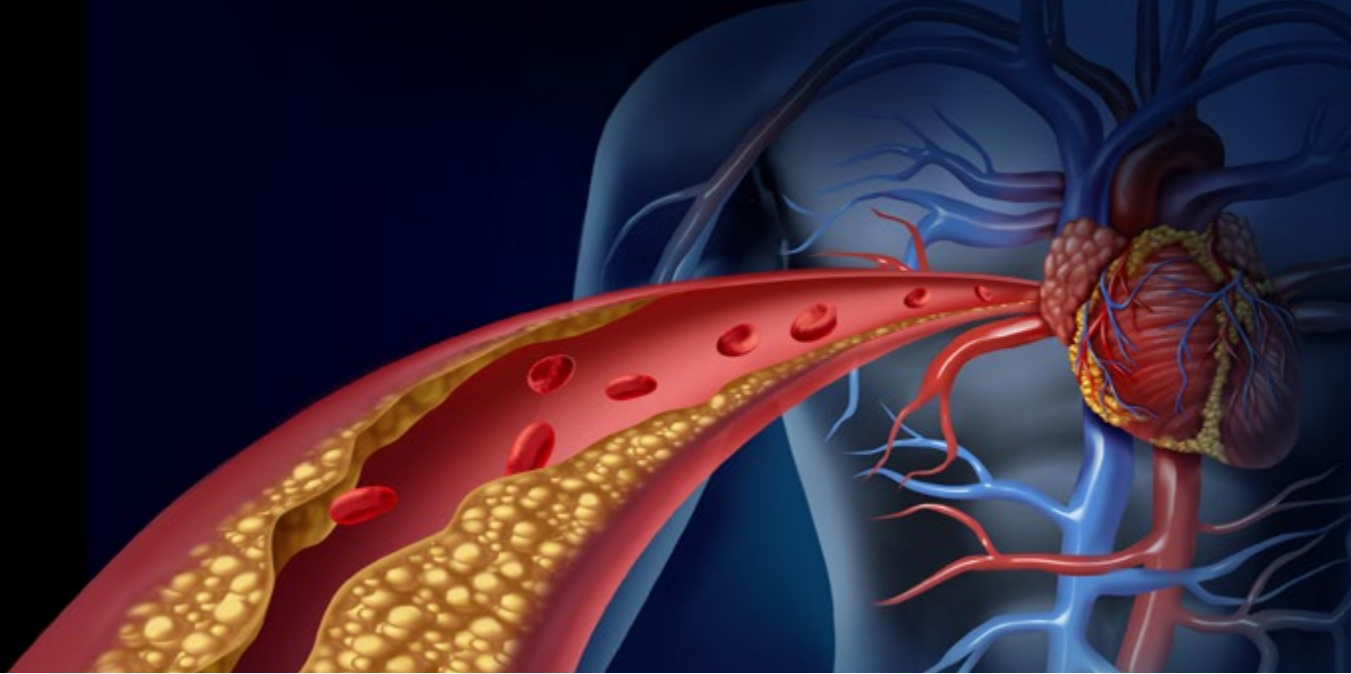
Έχετε **αυξημένη χοληστερόλη** εσείς ή κάποιο συγγενικό ή φιλικό σας πρόσωπο;
Πόσες **θεωρίες** ακούτε καθημερινά σε σχέση με το τι αυξάνει και τι μειώνει τη χοληστερόλη
και τελικά δεν γνωρίζετε τι από τα όσα ακούτε είναι **Μύθος ή Αλήθεια**;
Για παράδειγμα, **πόσα αυγά μπορεί να τρώει την εβδομάδα ένα άτομο με αυξημένες τιμές**;

Στόχος από την ανάγνωση αυτού του e-book είναι να αποτελέσει έναν compact οδηγό για τη διαχείριση της χοληστερόλης, με πρακτικές οδηγίες, για μία καθημερινότητα χωρίς αυξημένες τιμές! Θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με:

- ✓ τη **σημασία** της χοληστερόλης στην υγεία
- ✓ τα **χαρακτηριστικά** των ατόμων που μπορεί να εμφανίσουν αυξημένες τιμές
- ✓ τα **συστατικά** των τροφών που την αυξάνουν
- ✓ την **ιδανική διατροφή** για τη μείωσή της
- ✓ τις φυτοστερόλες ως το πιο **αποτελεσματικό** διατροφικό συστατικό στη μείωσή της
- ✓ τη σχέση **καπνίσματος, φυσικής δραστηριότητας** και **αλκοόλ** με τη χοληστερόλη
- ✓ πρακτικές **οδηγίες** προς... ναυτιλλομένους

Η αυξημένη χοληστερόλη μπορεί να μειωθεί με **μικρές αλλαγές** στην καθημερινότητά σας.
Τολμήστε τις!

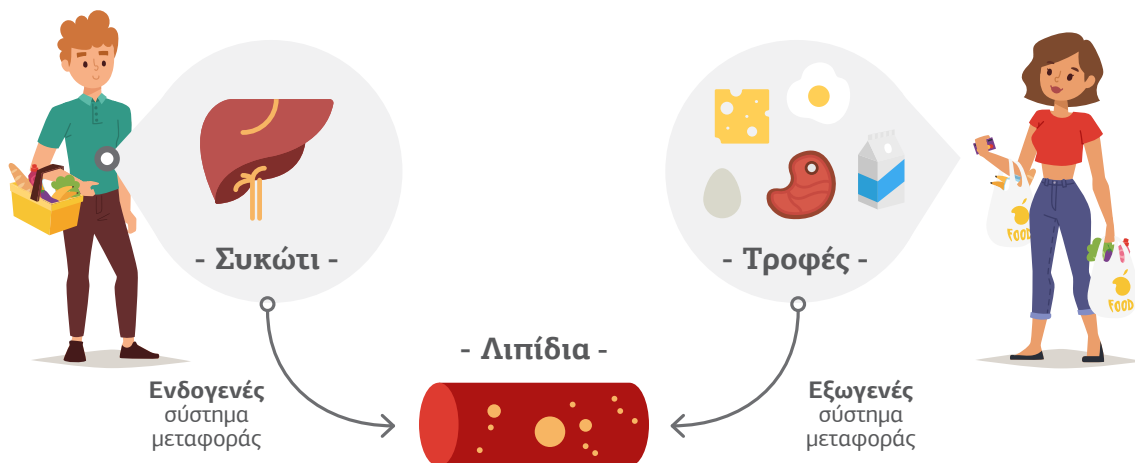
Καλή ανάγνωση!



Γνωριμία με τη χοληστερόλη

Γνωρίζετε ότι η χοληστερόλη (ή χοληστερίνη όπως μπορεί να την ακούτε συχνά) είναι μία λιπαρή ουσία που είναι απαραίτητη για τη ζωή; Μπορεί να σας ακούγεται περίεργο, καθώς τα υψηλά επίπεδά της έχουν συσχετισθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, όμως δομεί τη μεμβράνη όλων των κυττάρων σας, κυκλοφορεί στο πλάσμα του αίματός σας και είναι απαραίτητη για τη καλή λειτουργία του νευρικού σας συστήματος και για την παραγωγή σημαντικών ορμονών.

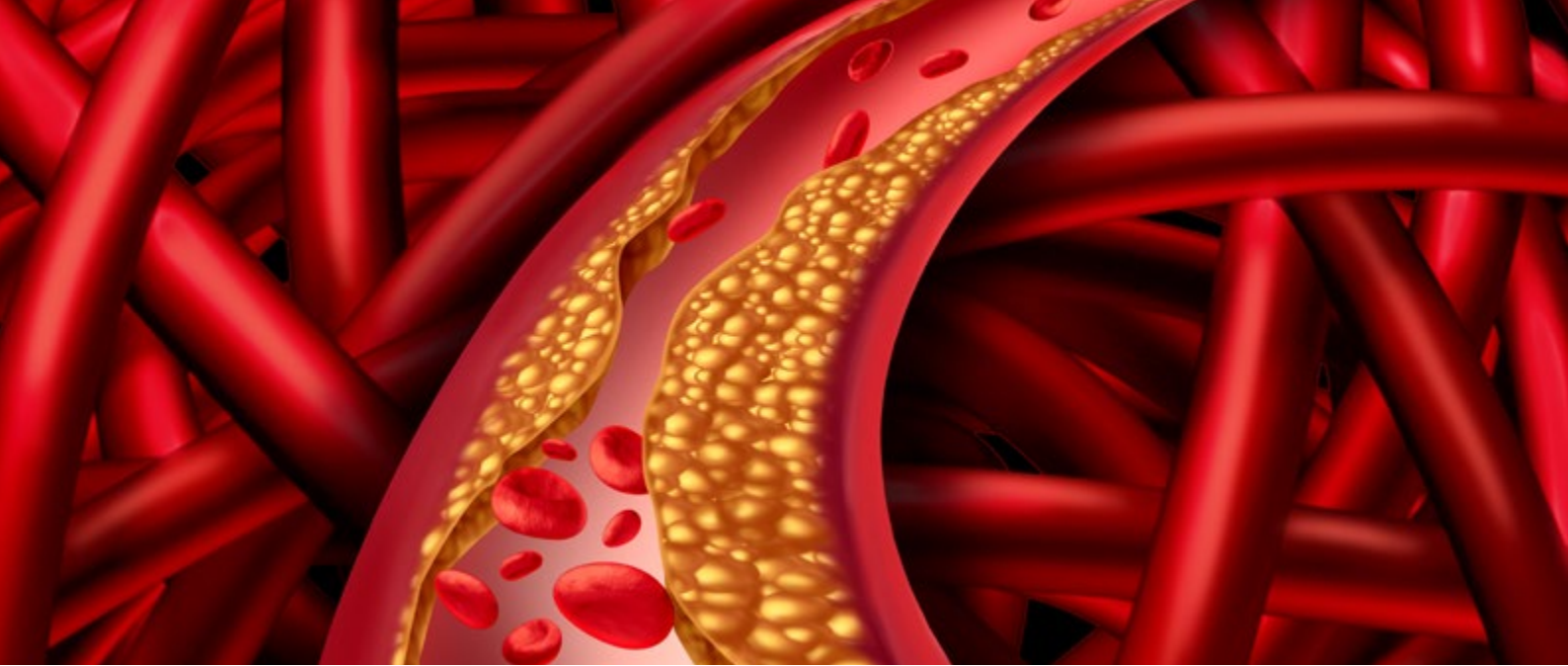
Από που προέρχεται



Η χοληστερόλη που υπάρχει στο σώμα μας προέρχεται από δύο πηγές: από τη διατροφή μας (τρόφιμα ζωικής προέλευσης) και από τη σύνθεσή της στο συκώτι, στο έντερο και σε άλλα όργανα.

Η «καλή» και η «κακή»

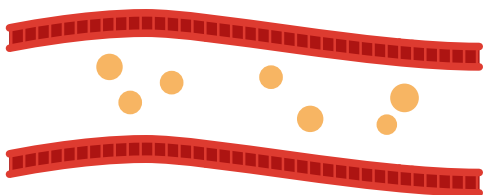
Αυτοί οι χαρακτηρισμοί αποδίδονται στους μεταφορείς της χοληστερόλης, την LDL και την HDL. Δηλαδή, η LDL («κακή») μεταφέρει τη χοληστερόλη από το συκώτι στους ιστούς και τα κύτταρα. Όταν είναι αυξημένη, ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα είναι μεγαλύτερος. Η HDL από την άλλη («καλή»), απομακρύνει τη χοληστερόλη από τις αρτηρίες και την κυκλοφορία του αίματος. Η αυξημένη τιμή της HDL είναι προστατευτική για την καρδιά!



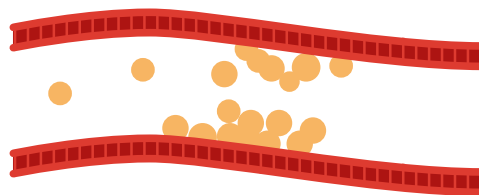
Γιατί είναι σημαντική για την υγεία σας;

Αποτελεί έναν από τους **κυριότερους** παράγοντες κινδύνου για **καρδιαγγειακά** νοσήματα* και για εγκεφαλικό επεισόδιο λόγω της αθηρωματικής πλάκας που προκαλεί στα αγγεία σας, φράζοντάς τα.

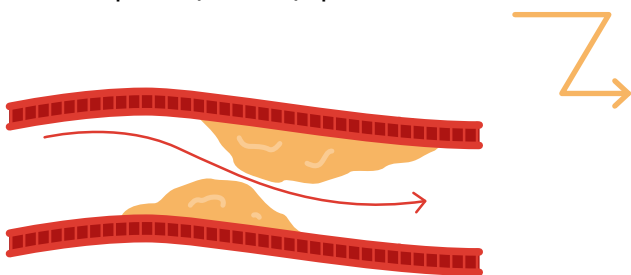
Με ποιον τρόπο φράζουν οι αρτηρίες;



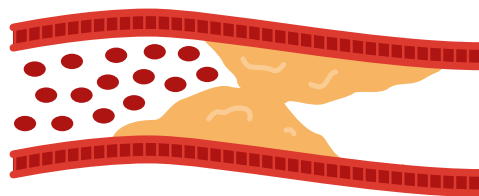
Σκεφθείτε την αρτηρία σας σαν έναν **ελαστικό σωλήνα**, από τον οποίο περνούν διάφορα συστατικά του αίματος, όπως η **LDL**.



Η LDL μπορεί να **προσκολληθεί** στα αγγεία και να οξειδωθεί, με αποτέλεσμα να μην μοιάζει φυσιολογική και τα κύτταρα του ανοσοποιητικού να την αναγνωρίζουν ως «**εισβολέα**».



Στο σημείο της οξείδωσης σπεύδουν οι δυνάμεις του ανοσοποιητικού για να αντιμετωπίσουν την καταστροφή και τελικά λόγω της «**συμφόρησης**» μπορεί ο σωλήνας σιγά-σιγά να **φράξει** και η κυκλοφορία του αίματος να γίνεται με δυσκολία.



Οι **θρόμβοι** (μεγάλα σωματίδια από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού σε σχήμα μπάλας) που σχηματίζονται μπορούν να φράξουν τελείως την αρτηρία και να προκαλέσουν **διακοπή της ροής του αίματος**.

* Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και είναι σημαντικό να τους φροντίζουμε όλους για να μειώσουμε τον συνολικό κίνδυνο.





Οι πιθανότητες να έχετε αυξημένη χοληστερόλη είναι περισσότερες αν...



Είστε άνδρας! Οι γυναικείες ορμόνες είναι προστατευτικές για το «ασθενές» φύλο, φυσικά μόνο μέχρι ...την εμμηνόπαυση!



Έχετε κάποιο **συγγενικό σας πρόσωπο** α' βαθμού με υπερχοληστερολαιμία (Κληρονομικότητα από τον γονιό στο παιδί – οικογενής υπερχοληστερολαιμία).



Είστε μεγαλύτερης ηλικίας. Τα επίπεδα της χοληστερόλης τείνουν να αυξάνονται με την ηλικία.



Πάσχετε από Διαβήτη, Ηπατική δυσλειτουργία, Υποθυροειδισμό, Νεφρωσικό σύνδρομο ή Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια.



Καπνίζετε! Το κάπνισμα μειώνει την HDL και αυξάνει τα τριγλυκερίδια



Έχετε **αυξημένο σωματικό βάρος.** Η παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένη LDL, τριγλυκερίδια και μειωμένη HDL.



Λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, όπως διουρητικά ή κορτικοστεροειδή.



Ακολουθείτε μια διατροφή πλούσια σε **κορεσμένα** και **trans λιπαρά.**



Η καθημερινότητά σας είναι καθιστική. Η έλλειψη άσκησης σχετίζεται με αυξημένο βάρος και αύξηση της LDL.



Το αυξημένο σωματικό βάρος και η κεντρική παχυσαρκία αυξάνουν την ολική και LDL χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια και μειώνουν την HDL.



Πότε κάνετε τελευταία φορά εξετάσεις;

Εάν είστε άνω των 20 ετών, πρέπει να ελέγχετε τα επίπεδα της χοληστερόλης σας **κάθε 5 χρόνια**, με αιματολογική εξέταση. Αν όμως έχετε εμφανίσει ήδη υπερχοληστερολαιμία ή είστε σε αγωγή γι' αυτή ή ακόμη αν συντρέχουν και άλλοι λόγοι που ανεβάζουν τη χοληστερίνη σας, ίσως ο γιατρός σας να σας ζητά να το παρακολουθείτε με εξετάσεις **κάθε χρόνο ή και κάθε εξάμηνο!**



Είναι καλό για το προηγούμενο 24ωρο των εξετάσεων, να **μην καταναλώσετε αλκοόλ**, για να μην επηρεάσει τα αποτελέσματα!

Επιθυμητά επίπεδα **LDL** χοληστερόλης

LDL χοληστερόλη	Κατηγορία
<70 mg/dL	Για άτομα με πολύ αυξημένο κίνδυνο
<100mg/dL	Για άτομα με αυξημένο κίνδυνο
<115 mg/dL	Για άτομα με μέτριο κίνδυνο

Επιθυμητά επίπεδα **HDL** χοληστερόλης

HDL χοληστερόλη	Φύλο
>40 mg/dL	Άνδρες
>45 mg/dL	Γυναίκες



Τα επιθυμητά επίπεδα της χοληστερόλης εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες και καλό είναι να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για εξατομικευμένες οδηγίες.



Μπορούν και τα παιδιά να εμφανίσουν αυξημένη χοληστερόλη;

Ναι, γι'αυτό και συστήνεται ο έλεγχος των επιπέδων χοληστερόλης σε παιδιά άνω των 2 ετών που:

- έχουν **γονείς** με τιμές χοληστερόλης $>240\text{mg/dL}$ ή
- έχουν κάποιον από τους **γονείς** ή **παππούδες** ή **γιαγιάδες** με καρδιακό επεισόδιο ή έμφραγμα ή που διαγνώστηκαν με καρδιαγγειακή νόσο πριν την ηλικία των 55 ετών.

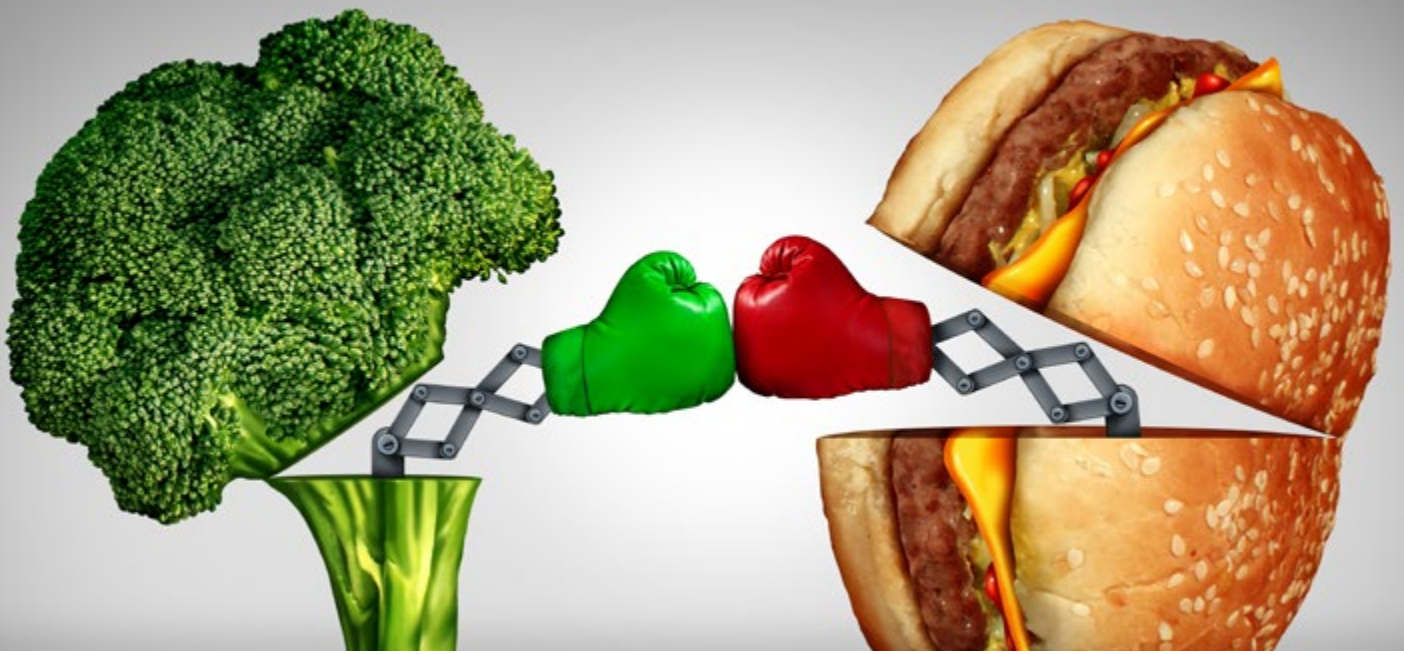


Λόγω του ανησυχητικού ποσοστού παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας, τα τελευταία χρόνια παρατηρούνται αυξημένες τιμές χοληστερόλης ακόμη και σε παιδιά ή εφήβους.

Ολική χοληστερόλη	LDL-χοληστερόλη	HDL-χοληστερόλη	Κατηγορία
$<170\text{mg/dL}$	$<110\text{mg/dL}$	$>45\text{mg/dL}$	Επιθυμητά όρια
$170-199\text{mg/dL}$	$100-129\text{mg/dL}$	$40-45\text{mg/dL}$	Οριακά υψηλή
	$>200\text{mg/dL}$	$>130\text{mg/dL}$	Αυξημένη



Τα επιθυμητά επίπεδα της χοληστερόλης στα παιδιά και πάλι εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες και ο παιδίατρος είναι ο αρμόδιος για να σας δώσει εξατομικευμένες οδηγίες.



Τι ρόλο παίζει η διατροφή;

Η μείωση της χοληστερόλης ξεκινάει με τη **διατροφή**, σε συνδυασμό με τη **φυσική δραστηριότητα** και τη **μείωση του σωματικού βάρους**. Όταν κριθεί απαραίτητο από τον ιατρό μπορεί να συνδράμει και η φαρμακευτική αγωγή χωρίς ωστόσο να εγκαταλείπετε και τη σωστή διατροφή.

Η χοληστερόλη των τροφών αυξάνει τη χοληστερόλη του αίματος;

Πόσες φορές έχετε ακούσει ότι δεν επιτρέπεται να καταναλώνει αυγά κάποιος που έχει αυξημένη χοληστερόλη; Η πραγματικότητα όμως είναι ευχάριστη!



Η χοληστερόλη των τροφών επηρεάζει σε μικρό ποσοστό, μόλις **10-15%**, τη χοληστερόλη του αίματος.

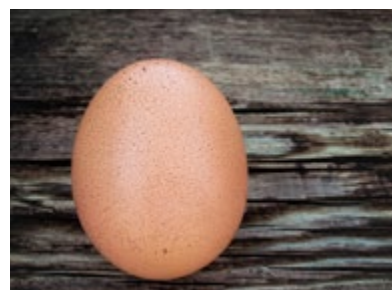
Ποια συστατικά της διατροφής αυξάνουν την χοληστερόλη στο αίμα;

- 1** Τα κορεσμένα λιπαρά που βρίσκονται στα **ζωικής προέλευσης τρόφιμα** π.χ. κόκκινο κρέας, αλλαντικά, ζωικό βούτυρο, έτοιμα γεύματα και fast food.
- 2** Τα trans λιπαρά βρίσκονται είτε φυσικά σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, είτε σχηματίζονται κατά την επεξεργασία των ελαίων σε υψηλές θερμοκρασίες ή κατά την μερική υδρογόνωσή τους. Περιέχονται περισσότερο σε **γλυκίσματα, έτοιμα αρτοσκευάσματα και τηγανιτά**, καθώς λιγότερο στο κόκκινο κρέας και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα.



Ποια τρόφιμα θα συμμαχήσουν μαζί σας στη μείωση της χοληστερόλης;

Τα τρόφιμα-σύμμαχοι είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης (ζυμαρικά και ψωμί ολικής, βρώμη, ρύζι μη αποφλοιωμένο), οι ξηροί καρποί, τα άπαχα γαλακτοκομικά, τα φυτικά έλαια και λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο και η μαλακή φυτική μαργαρίνη, και το ασπράδι του αβγού. Πιο αραιά μπορείτε να καταναλώνετε κοτόπουλο και ψάρια και ακόμα πιο αραιά άπαχο κρέας.

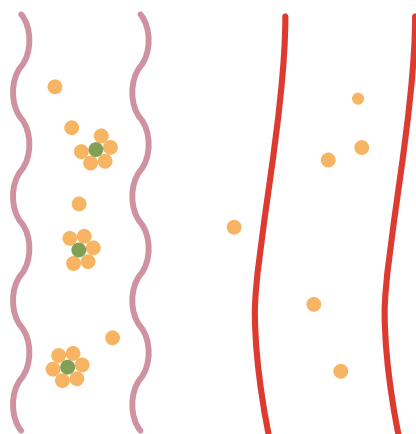


Είναι σημαντικό τα τρόφιμα αυτά να μπουν σαν συνήθεια στην διατροφή σας για να μπορείτε να την εφαρμόσετε εύκολα για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Φυτοστερόλες: Το αποτελεσματικότερο συστατικό στη μείωση της χοληστερόλης!

Οι φυτικές στερόλες υπάρχουν εκ φύσεως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και έχουν παρόμοια δομή με τη χοληστερόλη.



Δράση

Όταν καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε φυτοστερόλες «ξεγελάτε» τα κύτταρα του εντέρου σας και προσλαμβάνουν αυτές αντί για τα μόρια χοληστερόλης. Ως αποτέλεσμα τα μόρια της χοληστερόλης αποβάλλονται από τον οργανισμό χωρίς να περάσουν στο αίμα, μειώνοντας και τα επίπεδα της LDL.

Ποια ποσότητα φυτοστερολών είναι αποτελεσματική;



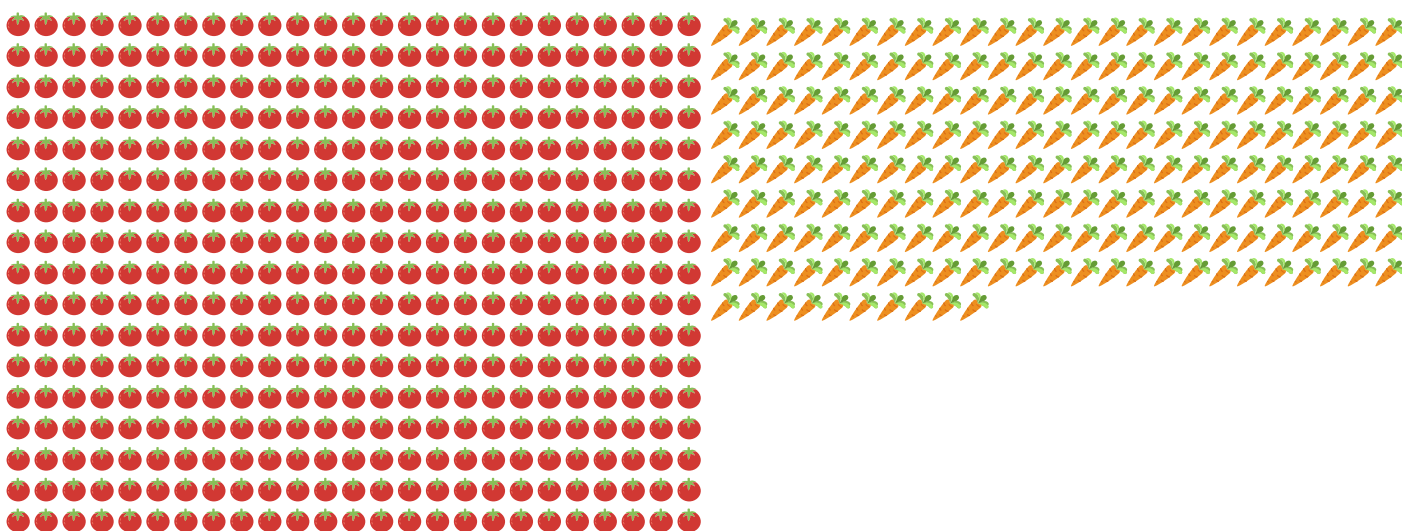
Η μέση συνιστώμενη ποσότητα είναι **2γρ φυτοστερολών την ημέρα** και μπορεί να επιφέρει μείωση της LDL-χοληστερόλης περίπου **10%*** όταν ακολουθείται παράλληλα ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής και δραστήριας καθημερινότητας.

* Συγκεκριμένα, η πρόσληψη 1,5-2,4γρ φυτοστερολών την ημέρα, μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη του αίματος κατά 7-10%, ενώ μεγαλύτερη πρόσληψη, της τάξης των 2,5-3γρ, τη μειώνει κατά 10-12,5% σε διάστημα μόλις 2-3 εβδομάδων!



Για να προσλάβετε 2γρ φυτοστερολών...

...θα χρειαζόταν να καταναλώσετε 425 τομάτες ή 210 καρότα!



Επειδή όπως καταλαβαίνετε αυτό είναι **ακατόρθωτο**, οι φυτοστερόλες έχουν προστεθεί σε **καθημερινά τρόφιμα** (λειτουργικά τρόφιμα), όπως φυτικά προϊόντα επάλειψης και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπου με 3 μερίδες την ημέρα φτάνετε την σύσταση των 2γρ. Στην αγορά κυκλοφορούν επίσης και ροφήματα γιαουρτιού με προσθήκη φυτοστερολών, όπου η 1 μερίδα σας δίνει όλη την ποσότητα των 2γρ φυτοστερολών που χρειάζεστε.



Αναζητείστε τον ισχυρισμό για τη δράση του κάθε λειτουργικού τροφίμου στην ετικέτα του.



Πρακτικές συμβουλές – Do's & Don'ts

Do's



Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος, με τη βοήθεια του διαιτολόγου σας. Προσπαθείστε ο Δείκτης Μάζας Σώματός σας [Βάρος/ (Ύψος)²] να βρίσκεται μεταξύ του 18,50 και του 25.



Καταναλώνετε καθημερινά 5-6 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών, φρέσκων ή κατεψυγμένων, χωρίς να προσθέσετε sauce, ζάχαρη ή αλάτι. Προτιμήστε να καταναλώνετε ολόκληρα τα φρούτα και τα λαχανικά ή τον χυμό τους, χωρίς να τον σουρώσετε. Η 1 μικρομερίδα ορίζεται ως 100γρ. λαχανικού ή 1 μέτριο φρούτο.



Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών, με την κατανάλωση οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, βρώμης και δημητριακών ολικής άλεσης.



Χρησιμοποιείτε μη επεξεργασμένα αμυλούχα τρόφιμα όπως το «μαύρο» ψωμί και τα ζυμαρικά.



Συνοδέψτε το κυρίως γεύμα σας με σαλάτα, ωμή ή βραστή.



Αντικαταστήστε το αγελαδινό βούτυρο με φυτικά έλαια και φυτική μαλακή μαργαρίνη.



Καταναλώνετε καθημερινά τρόφιμα με προσθήκη φυτοστερολών. Οι φυτοστερόλες είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν τη χοληστερόλη. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.



Επιλέξτε άπαχα μέρη κρέατος και αφαιρέστε το ορατό λίπος και την πέτσα από τα πουλερικά.



Μαγειρέψτε στον ατμό, στο φούρνο ή στο γκριλ.



Πρακτικές συμβουλές – Do's & Don'ts

Don'ts



Αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα και αλλαντικά που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος και αλάτι.



Περιορίστε την πρόσληψη κρέατος και παραγώγων του σε λιγότερο από 1 φορά την εβδομάδα.



Περιορίστε την κατανάλωση τροφών και ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη.



Μειώστε την πρόσληψη επεξεργασμένων αμυλούχων, όπως το «λευκό» ψωμί και ζυμαρικά.



Αποφύγετε τα γλυκά, τα αρτοσκευάσματα με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη, καθώς και τα τρόφιμα που έχουν συμπυκνωμένες θερμίδες (πολλές θερμίδες σε μικρή ποσότητα προϊόντος).



Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων που έχουν τηγανιστεί ή τσιγαριστεί.



Σπάνια επιλέξτε τη λύση του φαγητού από ταχυφαγεία



Επιλέξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Ασκηθείτε



Στόχος είναι η **συστηματική αερόβια άσκηση** (περπάτημα, χορός, ποδήλατο κ.ά.), που διαρκεί **τουλάχιστον 30'**, βοηθάει στη μείωση της ολικής και LDL χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και στην αύξηση της HDL.

Για όσους από εσάς η φυσική δραστηριότητα φαντάζει «βουνό», υπάρχουν τρόποι να την αυξήσετε:

- Ξεκινήστε χαλαρά, με 10-15' τη φορά για τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, τα οποία θα αυξάνετε σταδιακά, μέχρι να φτάσετε τα 30' τη φορά.
- Χρησιμοποιήστε τη σκάλα αντί για το ασανσέρ.
- Κατεβείτε από το λεωφορείο ή το αυτοκίνητο νωρίτερα απ' τον προορισμό σας.



Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε μορφής άσκηση, απευθυνθείτε στον ιατρό σας για να καθορίσει εάν μπορείτε να ασκηθείτε και ποια είναι η ιδανική άσκηση για εσάς.



Επιλέξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής



Διακόψτε το κάπνισμα

Το κάπνισμα αυξάνει την ολική και LDL χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια και μειώνει την HDL χοληστερόλη.

Διακοπή: όσο πιο νωρίς τόσο το καλύτερο! Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τη θνησιμότητα σε άνδρες και γυναίκες και ιδίως εάν γίνει πριν την ηλικία των 40 ετών. Επιπλέον, αυξάνει τα επίπεδα της HDL.

Επηρεάζονται οι παθητικοί καπνιστές;

Ναι, η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα για τουλάχιστον 30' την ημέρα, διπλασιάζει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.

Μετριάστε την πρόσληψη αλκοόλ



Άνδρες 2 ποτά/ ημέρα



Γυναίκες 1 ποτό/ ημέρα



Οι ποσότητες αυτές αφορούν και στα άτομα που έχουν αυξημένη χοληστερόλη. Αν έχετε και αυξημένα τριγλυκερίδια τότε είναι καλό να αποφύγετε τελείως το αλκοόλ.

1 ποτό ισοδυναμεί με:



360ml
κανονικής μπύρας



150ml
κρασί



45ml αποσταγμένα ποτά,
όπως ούισκι, βότκα, λικέρ



Καταρρίπτοντας τους μύθους

Η χοληστερόλη μου θα αυξηθεί εάν καταναλώσω τρόφιμα που την περιέχουν.



Η χοληστερόλη στο αίμα μας οφείλεται κυρίως στην **παραγωγή** που γίνεται από τον οργανισμό μας, παρά στη χοληστερόλη των τροφών. Τα συστατικά των τροφών που πρέπει να προσέχετε περισσότερο, γιατί αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος, είναι τα **κορεσμένα και trans λιπαρά**.

Τα αυγά και τα θαλασσινά αυξάνουν τη χοληστερόλη.



Αυτά τα τρόφιμα **έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη**, όμως μπορούν να καταναλωθούν κανονικά, καθώς όπως είπαμε **δεν** επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη χοληστερόλη του αίματος. Η καθημερινή πρόσληψη χοληστερόλης (από όλα τα τρόφιμα μέσα στην ημέρα) καλό είναι να μην ξεπερνά τα **300mg** [1 αυγό περιέχει 212mg].

Εφόσον έχω φυσιολογικό σωματικό βάρος, δεν έχω αυξημένη χοληστερόλη.



Μπορεί κάποιος με φυσιολογικό σωματικό βάρος να έχει αυξημένη χοληστερόλη είτε λόγω κληρονομικότητας, είτε λόγω διατροφής πλούσιας σε κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα.

Τα παιδιά δεν έχουν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης.

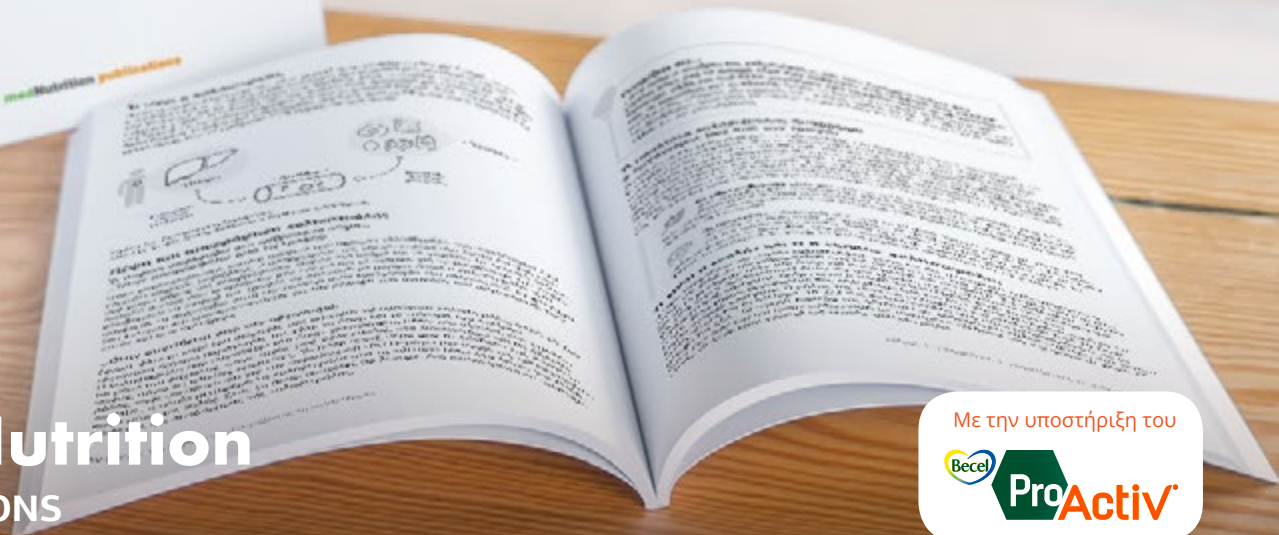


Δυστυχώς και τα παιδιά μπορούν να εμφανίσουν υψηλή χοληστερόλη, κυρίως λόγω **οικογενειακού ιστορικού** αλλά και **ανθυγιεινού τρόπου ζωής και διατροφής**. Επομένως, αυτές οι περιπτώσεις χρειάζεται να ελέγχουν τα επίπεδα της χοληστερόλης τους από την ηλικία των **2 ετών και έπειτα** σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδίατρου.

Χοληστερόλη η καλή, η κακή και η... διατροφή

Το βιβλίο «Χοληστερόλη - Νικήστε τη με σύμμαχο τη διατροφή» είναι ένας πλήρης διατροφικός οδηγός που θα συμμαχήσει μαζί σας όταν προσπαθείτε να μειώσετε τη χοληστερόλη σας.

Με ενδιαφέρει το βιβλίο



medNutrition
PUBLICATIONS

Με την υποστήριξη του

