

Prehranska priporočila za uravnavanje holesterola



Za zdravje iz vsega srca!



lek

član skupine Sandoz

Če je maščob v krvi preveč ...

Uravnotežena prehrana je nujna osnova za zdravje srčno-žilnega sistema, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost.

Nepravilno prehranjevanje in nezdrav življenjski slog pripomoreta k nastanku bolezni srca in ožilja, motenj v presnovi maščob, sladkorne bolezni in zvišanega krvnega tlaka.

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.

Uravnotežena prehrana je nujna osnova za zdravje srčno-žilnega sistema, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost.

Zdravnik je pri vas že ugotovil zvišane ravni maščob v krvi in prepoznal veliko verjetnost, da boste zboleli za srčno-žilnimi boleznimi.

Zvišana raven holesterola je pomemben vzrok srčno-žilnih bolezni, zato je priporočljivo, da imate v krvi čim manj škodljivega holesterola LDL. Pravilna prehrana in zdrav življenjski slog pomembno pripomoreta k znižanju ravni holesterola. Pozitivno vplivata tudi na druga bolezenska stanja, ki so pogosto povezana z zvišano ravni holesterola, kot so: arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost ...

Če je potrebno, zdravnik uvede primerna zdravila za znižanje holesterola, vendar je ob tem nujno še naprej posvečati pozornost izbiri primernih živil, si pripravljati zdrave obroke ter upoštevati tudi druge navade zdravega življenjskega sloga.



Priporočila za zdravo življenje

**Priporočamo
uživanje
zelenjave,
sadja, stročnic,
živil iz
polnozrnatih
žit, rib in
oreščkov.**

Prehranska priporočila vedno upoštevajo lokalno hrano in navade; vendar pa je treba spodbuditi tudi zanimanje za izbiro zdrave hrane iz drugih kultur.

Treba je jesti raznoliko hrano. Energijski vnos mora biti prilagojen preprečevanju ali zmanjšanju čezmerne telesne teže in debelosti.

Priporočamo uživanje zelenjave, sadja, stročnic, živil iz polnozrnatih žit, rib in oreščkov.

Živila, bogata s transmaščobami ali nasičenimi maščobami (trde margarine, tropska olja, mastno ali predelano meso, sladkarije, smetana, maslo, sir), nadomestite z zgoraj navedenimi živili in z mononenasičenimi maščobami (ekstra deviško oljčno olje) in polinenasičenimi maščobami (netropska rastlinska olja) tako, da bodo transmaščobe predstavljale manj kot 1,0 % skupnega energijskega vnosa, nasičene maščobe pa manj kot 10 % (ob zvišanih vrednostih plazemskega holesterola manj kot 7 %) skupnega energijskega vnosa.

Uživanje soli morate zmanjšati na manj kot 5 g na dan, kar lahko dosežete z izogibanjem dosoljevanju jedi pri mizi, zmanjšano uporabo soli pri kuhanju in izbiro svežih ali že pripravljenih nesoljenih jedi. Treba se je izogibati predelanim in predpripravljenim živilom, ker običajno vsebujejo veliko soli in tudi maščob. Ne pozabite, da tudi kruh lahko vsebuje veliko soli.






Priporoča se zmernost pri pitju alkoholnih pijač (manj kot 10 g na dan za ženske in manj kot 20 g na dan za moške). Bolnikom s hipertrigliceridemijo so alkoholne pijače odsvetovane.

Nujno je omejiti ali popolnoma opustiti vnos pijač in živil z dodanim sladkorjem, še posebej gaziranih pijač. Omejitev je še posebej nujna pri osebah s čezmerno telesno težo, hipertrigliceridemijo, presnovnim sindromom ali sladkorno boleznijo.

Spodbujati je treba telesno dejavnost - najmanj 30 minut zmerne telesne vadbe na dan.

Nujno je treba prenehati kaditi in se izogibati izpostavljenosti tobačnim izdelkom.

Dovoljena in odsvetovana živila za uravnavanje vrednosti krvnih maščob

Skupina živil	Priporočena izbira	Zmerna izbira	Izbirati občasno in v omejenih količinah
Žitarice, kosmiči 	polnozrnatni izdelki	kruh iz rafinirane moke, riž, testenine, prepečenec, koruzni kosmiči	pecivo, kolači, pite, rogljički
Zelenjava 	surova in kuhana zelenjava	krompir	zelenjava, pripravljena z maslom ali smetano
Stročnice 	leča, fižol, bob, grah, čičerika, soja		
Sadje 	sveže ali zmrznjeno sadje	sušeno sadje, vloženo sadje, sorbeti, sadne lizike, sadni sok brez dodanega sladkorja	
Oreški in semena 		vse vrste neslanih oreščkov in semen (razen kokos)	kokos

Skupina živil	Priporočena izbira	Zmerna izbira	Izbirati občasno in v omejenih količinah
<p>Meso in ribe</p> 	<p>puste in modre ribe, perutnina brez kože</p>	<p>pusta govedina, jagnjetina, svinjina, teletina, morski sadeži</p>	<p>klobase, salame, slanina, rebrca, hrenovke, drobovina</p>
<p>Mlečni izdelki in jajca</p> 	<p>posneto mleko in posneti jogurt</p>	<p>mleko z malo maščobe, sir in drugi mlečni izdelki z malo maščobe, jajca</p>	<p>navadni sir, smetana, polnomastno mleko in polnomastni jogurt</p>
<p>Sladkarije in sladila</p> 	<p>sladila brez kalorij</p>	<p>saharozo, med, čokolada</p>	<p>torte, sladoledi, fruktoza, brezalkoholne sladke pijače</p>
<p>Kuhane maščobe in prelive</p> 	<p>kis, gorčica, prelive brez maščob</p>	<p>olivno olje, rastlinska olja (ne iz tropskih krajev), mehke margarine, solatni prelive</p>	<p>maslo, transmaščobe, trde margarine (se jih izogibamo), palmino in kokosovo olje, svinjska mast, slanina, majoneza, kečap</p>

Namigi za zdravo kuhanje

Za zdrav življenjski slog sta pomembna ne le izbira primernih živil, temveč tudi način priprave.



Splošni nasveti

Izbirajte med različnimi metodami priprave hrane: kuhanje in kuhanje v pari, priprava jedi na žaru, priprava v ponvi brez olja in pečenje, priprava v mikrovalovni pečici. Odsvetovana sta cvrtje in praženje. Pri pečenju na žaru bodite pozorni, da hrana ni preveč pečena in morebitni zažgani del odstranite. V vsak obrok vključite svežo zelenjavo, ki ni toplotno obdelana. Zamenjajte prečiščena oz. rafinirana živila (npr. belo moko, beli kruh) s polnozrnati živila (npr. polnozrnate moke, rjavi riž, oves, ječmen), vedno kadar je to mogoče.



Izberite prave maščobe za pripravo hrane in bodite pozorni na količine

Pri pripravi hrane nasičene živalske maščobe nadomestite z rastlinskimi olji. Namesto polnomastnega mleka in jogurta ter smetane uporabite polposneto ali posneto mleko in jogurt. Odrežite vidno maščobo pri mesu in šunki ter odstranite kožo pri perutnini.



Zmanjšajte izgubo hranil med pripravo hrane

Pri kuhanju hrane (zlasti zelenjave) uporabite čim manj vode. Hrane ne prekuhajte. Kuhanje v pari je eden najbolj zdravih načinov kuhanja, saj hrana obdrži največjo količino vitaminov in mineralov. Namesto kuhanja v vreli vodi uporabite mikrovalovno pečico ali parno pečico, ker boste tako v hrani ohranili več vitaminov in mineralov.



Omejitev soli

Odvadite se dosoljevanja pripravljene hrane. Sol lahko delno ali v celoti nadomestite z zelišči in začimbami, ki okus hrane še izboljšajo. Kot začimbo namesto soli lahko uporabite kis ali limonin sok. Prednost dajte sveži ali zamrznjeni zelenjavi in stročnicam, ker so v konzervirani obliki običajno že soljene. Izberite kruh in žitarice z manjšo vsebnostjo soli (preberite prehranske podatke). Izogibajte se začimbni mešanici z veliko vsebnostjo natrija, npr. sojini omaki. Omejite porabo mesnih izdelkov, ki vsebujejo veliko soli (preberite prehranske podatke). Izogibajte se pripravljenim mešanici začimb, ker pogosto vsebujejo veliko soli. Kadar je le mogoče, uporabite sveža ali posušena zelišča.

Spremembe življenjskega sloga

Koliko od zgoraj navedenih zdravih prehranjevalnih navad že imate in jih že izvajate?

Ali lahko katero uvedete že danes?

Preverite, kakšne so vaše prehranske navade.

- Ali redno uživata zelenjavo in sadje?
- Ali redno uživata polnozrnata živila?
- Ali se ob izbiri mlečnih izdelkov odločite za izdelke iz pol- ali posnetega mleka?
- Ali redno (2-krat na teden) uživata ribe in morske sadeže?
- Ali uživata stročnice (npr. fižol, grah ...) in nesoljene oreščke?
- Ali izbereta olje (rastlinsko ali oljčno olje) namesto trdnih maščob, kot so maslo, slanina, ocvirki, mast ali kokosovo olje?
- Ali namesto cvrtja pečete meso na žaru ali v ponvi?
- Ali ob uživanju perutnine pred jedjo odstranite kožo?
- Ali pijete vodo in druge bolj zdrave pijače (npr. nesladkani čaj) namesto sladkanih gaziranih pijač?

Tu je še nekaj nasvetov, ki vam lahko pomagajo:

- + Stremite k uravnoteženi prehrani!** Izogibajte se modnim dietam in prehrani, ki vsebuje zelo velike količine maščobe ali zelo velike količine ogljikovih hidratov.
- + Uporabljajte zgornji seznam prehranskih navad** in jih prilagodite svojim željam.
- + Znižajte holesterol LDL!** Če vam je zdravnik povedal, da imate previsoke ravni holesterola LDL, se odpovejte živilom z veliko vsebnostjo nasičenih maščob in transmaščob.

Ne pozabite, da boste z zdravim prehranjevanjem in zdravim življenjskim slogom izboljšali kvaliteto življenja in zmanjšali možnost, da zbolite za srčno-žilnimi boleznimi. Bodite dosledni in vztrajni, da bodo učinki največji in dolgotrajni.

Viri:

1. Prirejeno po Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J 2021; 42(34): 3227-3337.
2. Prirejeno po Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J 2020; 41(1): 111-188.
3. Prirejeno po <https://www.dietattheheart.com/>, dostop maj 2022

Več informacij o srčno-žilnih boleznih lahko preberete na naših spletnih straneh www.lek.si/zdravje.

Ali poznate svoje vrednosti holesterola?

Kartonček, na katerega lahko vpišete svoje vrednosti holesterola, vam je na voljo pri vašem osebnem zdravniku.



Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

Pri pripravi publikacije je sodeloval prof. dr. Mišo Šabovič, dr. med.

Informacija pripravljena: maj 2022 | 214647



član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija