

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин – важный строительный материал в организме, идущий на постройку клеток, гормонов, витамина Д и нервной ткани. Две трети холестерина образуется в самом организме, в основном в печени, одна треть поступает с продуктами животного происхождения.

При повышении уровня холестерина в крови более 5 ммоль/л его излишки откладываются в стенки сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Это приводит к сужению артерий и кислородному голоданию сердца (стенокардия и инфаркт), головного мозга (расстройства памяти и инсульты), а также ног (перемежающая хромота и гангрена). Холестерин переносится в крови вместе с белками в виде специальных транспортных частиц – липопротеидов высокой и низкой плотности. Липопротеиды низкой плотности содержат много холестерина, иначе их называют «плохой холестерин». Чем их больше в крови, тем выше шанс перенести инфаркт или инсульт.

Липопротеиды высокой плотности захватывают холестерин из стенки сосуда и уносят в печень, где он «сгорает». Чем больше «хорошего холестерина», тем лучше.

Запомните нормальные показатели липидов крови: 5 – 3 – 1

Общий холестерин < 5 ммоль/л;

Холестерин липопротеидов низкой плотности («плохой») < 3 ммоль/л;

Холестерин липопротеидов высокой плотности («хороший») > 1 ммоль/л.

Почему важно контролировать уровень холестерина

Контролируя уровень холестерина в крови, Вы лишаете бляшку строительного материала и создаёте предпосылки для её рассасывания. У пациентов, поддерживающих уровень холестерина на нормальном уровне, риск осложнений сердечно-сосудистых заболеваний на 30-40% меньше.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

- Соблюдение низкохолестериновой диеты – первый обязательный шаг в лечении. Рекомендации по питанию следует соблюдать на протяжении всей жизни;
- Регулярная физическая активность способствует нормализации липидного обмена и повышению уровня «хорошего» холестерина;
- Нормализуйте вес. При уменьшении веса на 10 кг можно добиться снижения общего холестерина на 10%;
- Откажитесь от курения – оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек;
- По показаниям врач Вам может назначить лекарства, снижающие уровень холестерина в крови.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА

От этих продуктов нужно отказаться (они содержат много насыщенных жиров и холестерина):

- сливочное масло, свиной, бараний и говяжий жир, сметана, твердый маргарин;
- молоко, кисломолочные продукты (в том числе йогурт) обычной и повышенной жирности, творог более 4% и сыры более 30% жирности;
- свинина, субпродукты (печень, почки, сердце, мозги), колбасы, сосиски, сардельки, бекон, мясные копчености, кожа птицы;
- торты, пирожные, выпечка из сдобного теста, шоколад, мороженое;
- пицца, «хотдоги», чипсы и т.п.;
- икра красная и черная;
- яичные желтки (допускается не более 2 желтков в неделю).



Эти продукты могут употребляться в умеренном количестве (содержат меньше насыщенных жиров и холестерина):

- мягкий маргарин, майонез и другие соусы с пометкой «сниженное содержание холестерина»;
- молоко и кисломолочные продукты 1-2% жирности, нежирный творог, сыры менее 30% жирности;
- постные части говядины, телятины, молодой баранины, мясо птицы без кожи;
- креветки, крабы.



Эти продукты можно употреблять вполне свободно (не содержат или почти не содержат насыщенных жиров и холестерина):

- овощи, зелень, фрукты, грибы;
- хлеб (предпочтительно из муки грубого помола);
- крупы, бобовые, макаронные изделия;
- оливки, маслины;
- рыба, особенно морская;
- масло растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое);
- орехи.

