



Принципы питания при повышенном холестерине

ОГРАНИЧИТЬ

- Сдобный хлеб
- Супы на мясном бульоне
- Цельное молоко, сливки, жирные кисломолочные продукты и сыры
- Яичница на животных жирах
- Кальмары, креветки
- Рыба жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
- Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
- Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
- Картофель и другие овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
- Кокосовые, соленые орехи
- Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
- Майонез, сметанные соленые приправы
- Кофе или шоколадные напитки со сливками

РАЗРЕШЕНО

- Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия
- Овощные супы
- Молочные продукты и сыры сниженной жирности без сахара
- Яичный белок
- Морской гребешок, устрицы
- Все виды рыбы, особенно морской
- Курица, индейка без кожи, телятина, кролик
- Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое
- Любые свежие, мороженые, паровые, отварные, бобовые
- Миндаль, грецкие
- Не подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое
- Перец, горчица, специи
- Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин – это основной вид липидов (жиров) в организме, жизненно необходимый человеку. Холестерин необходим для роста клеток, образования многих гормонов. На все эти нужды в организме (в печени) образуется холестерин более чем достаточно. В основном источником холестерина служат жирные животные продукты. Если их много в рационе питания, то содержание холестерина в крови увеличивается, что приводит к развитию атеросклероза – повреждению стенок кровеносных сосудов и образованию атеросклеротических бляшек. Если атеросклероз поражает сосуды сердца – может развиваться инфаркт миокарда, если сосуды мозга – инсульт. Поэтому необходимо контролировать уровень холестерина в крови.

Каким должен быть уровень холестерина?

- **Нормальным уровнем общего холестерина (ОХ) считается уровень не выше 5 ммоль/л.**
- **У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и/или сахарным диабетом уровень ОХ должен быть ниже 4,5 ммоль/л.**
- **У пациентов, перенесших инфаркт миокарда или инсульт ОХ должен быть ниже 4,0 ммоль/л.**

Не всякий холестерин наш враг. Для оценки угрозы развития атеросклероза, кроме уровня общего холестерина, необходимо знать соотношение между «хорошим» и «плохим» видами холестерина.

Есть «плохой» холестерин (липопротеиды низкой плотности – ЛНП), который как раз и является строительным материалом для атеросклеротических бляшек. Чем его в организме меньше, тем лучше. Нормальным уровнем ЛНП считается уровень ниже 3 ммоль/л.

А есть «хороший» холестерин (липопротеиды высокой плотности – ЛВП), который эту бляшку разрушает, способствуя выведению «плохого» холестерина из сосудов. Его, наоборот, чем больше, тем лучше. Оптимальное значение содержания ЛВП в крови – выше 1 ммоль/л у мужчин и выше 1,2 ммоль/л у женщин.

Триглицериды (ТГ) – еще один вид жиров в организме человека. Его концентрация в крови после приема жирной пищи быстро повышается, но в норме через 10-12 часов возвращается к исходному уровню. Нормальным уровнем ТГ считается уровень меньше 1,7 ммоль/л.

Как снизить уровень «плохого» холестерина?

Уровень холестерина крови можно снизить. Для этого постарайтесь изменить свой образ жизни:

- **соблюдайте диету,**
- **откажитесь от курения,**
- **больше двигайтесь.**

Диета для снижения холестерина

- Основа всех диет по снижению холестерина – снижение потребления насыщенных (твердых) жиров, особенно жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, сдобная выпечка и др.) и замена их на растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное).
 - В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты со сниженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), нежирное мясо, выпечка на растительных жирах, жареная рыба, жареный только на растительных жирах картофель.
 - Ограничьте потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры (не более 1 раза в месяц).
 - Исключите все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, грудинки.
 - Яйца разрешается употреблять только в вареном виде или жареном на растительном масле (омлет).
 - Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда и фрукты.
 - Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину.
 - Употребляйте больше рыбы, особенно морской, можно ввести 2 рыбных дня в неделю или есть по одному рыбному блюду каждый день.
 - Предпочитайте десерты без жира, без сливок, без сахара, лучше фруктовые.
 - Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, снижающих уровень холестерина в организме и увеличивающих его выведение. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды.
 - Употребляйте 500 граммов овощей и фруктов в день (в это количество не входит картофель).
- При приготовлении пищи избегайте жарить на сливочном масле и животном жире, чаще варите, тушите, запекайте.

Тщательным соблюдением диеты можно добиться снижения холестерина крови на 10-12%! Такая диета не только понижает уровень «плохого» холестерина, но и повышает уровень «хорошего» холестерина.

Если соблюдение диеты в течение 6-8 недель не приведет к желательному снижению уровня общего холестерина крови (менее 5 ммоль/л) и ХС ЛНП (менее 3 ммоль/л), а риск развития заболеваний, вызванных атеросклерозом, остается высоким, то врач поставит вопрос о назначении лекарств, снижающих холестерин.

Таких препаратов сейчас много. Главное – не заниматься самолечением, наслушавшись реклам о чудодейственных и безопасных пищевых добавках. Из пищевых добавок могут действовать только те, которые содержат известные компоненты пищи, воздействующие на холестерин, например, препараты растворимой клетчатки. Однако их эффективность не выше хорошо налаженной диеты, они лишь помогают ее действию.

Из медикаментов, используемых для снижения уровня холестерина крови, врач и чаще всего назначают статины. Эти препараты в обычных дозах снижают холестерин на 20-40%. Научные исследования показали, что статины не только снижают холестерин крови, но и облегчают течение заболеваний, вызванных атеросклерозом, уменьшают смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и общую смертность. С помощью специальных исследований сосудов сердца было показано, что лечение статинами замедляет рост атеросклеротических бляшек и даже вызывает их уменьшение.

Откажитесь от курения.

Больше двигайтесь!