

ПИТАНИЕ

Важную роль в профилактике и лечении гиперхолестеринемии играет питание.

Ежедневный рацион должен включать не более 300 мг холестерина в сутки.

Для выведения лишнего холестерина из организма рекомендуется употреблять зелень, зеленые овощи без ограничения.



Средиземноморская диета, направленная на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, включает около 1 кг таких овощей ежедневно.



Обезжиренные кисломолочные продукты также способствуют выведению лишнего холестерина.

Стратегия питания для снижения уровня холестерина крови

Ограничиваю максимально высококалорийные:

- Продукты животного происхождения
- Жиры
- Сладости
- Алкоголь

Делю пополам привычную порцию – среднекалорийные:

- Крахмалы
- Белки
- Молоко
- Сладкие фрукты

Употребляю без ограничения пищевые волокна – низкокалорийные:

- Зелень – укроп, петрушка, кинза, шпинат, салат
- Зеленые овощи – огурцы, кабачки, патиссоны, сельдерей, капуста, лук

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения:

Продукт	Кол-во	Холестерин (мг)
Говядина без жира	100	94
Свинина, баранина без жира	100	100
Курица без кожи	100	50
Крольчатина	100	40
Колбаса вареная	100	60
Рыба жирная	100	200
Рыба средней жирности	100	88
Креветки 100 г	100	60–150
Икра	100	300
Масло растительное (любое)		0
Творог 9%	100	32
Творог обезжиренный	100	8,7
Масло сливочное	1 ч/л	12
Молоко 3%	1 ст	29
Кефир 1%	1 ст	6
Сыр 50%	100	92
Мозги	100	1000–2000
Печень говяжья	100	200–400
Желток яйца 1 шт.	1 желток	200
Хлеб простой		0

ВАЖНО

позаботиться о гармоничной работе своей ПЕЧЕНИ для поддержания баланса «ПЛОХОГО» и «ХОРОШЕГО» холестерина:

- Исключить привычные интоксикации (курение, алкоголь)
- Соблюдать режим дня и питания, не переедать, особенно на ночь
- Не забывать о физической активности, двигаться в хорошем темпе не менее 30 минут в день
- Держать под контролем вес, объем талии, уровень сахара

Целевые уровни содержания липидов в крови

Общий холестерин – менее 5 ммоль/л

«ПЛОХОЙ» холестерин ЛПНП – менее 3 ммоль/л

«ХОРОШИЙ» холестерин ЛПВП – более 1 ммоль у мужчин, более 1,2 ммоль у женщин

Триглицериды – менее 1,7 ммоль/л

Бесплатно пройти обследование и проверить свои показатели крови вы можете в Центрах здоровья РЦМП МЗ РБ им. В. Р. Бояновой. Запись на консультацию врача по телефонам: 8(3012) 21-08-21, 45-28-51. Подробная информация на сайте: <http://rcmp-bur.ru> Школа здоровья онлайн: <http://s.rcmp-bur.ru>

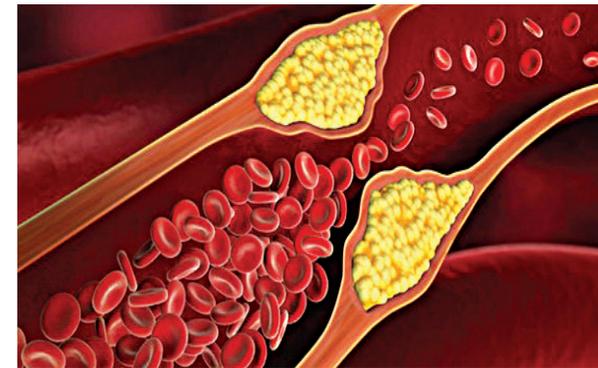
Будьте здоровы!



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики МЗ РБ
им. В.Р. Бояновой

Что вы знаете про холестерин?

Холестерин – одно из важных веществ в организме: • входит в состав всех клеточных мембран • является предшественником кортикостероидных и половых гормонов • желчных кислот • витамина D и других • участвует в передаче нервных импульсов.



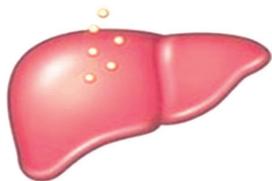
Серия «Профилактическое консультирование»

Повышенный холестерин может приносить вред организму.

повышенный ХОЛЕСТЕРИН = АТЕРОСКЛЕРОЗ

Принято говорить о «ПЛОХОМ» и «ХОРОШЕМ» холестерине.

Нарушение его баланса является основным **ФАКТОРОМ РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА.**

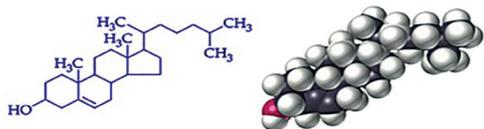


Холестерин синтезируется главным образом в печени, а также поступает в организм с пищей.

При полноценном питании с пищей поступает около 500 мг холестерина в сутки, и примерно столько же образуется в самом организме: (50% в печени, 15% в кишечнике, остальная часть – в коже).

Холестерин не может самостоятельно растворяться в крови, поэтому для его транспортировки через кровотоки требуются специальные “перевозчики” – белки.

Комбинация жиров (липидов) и белков (протеинов) называется **ЛИПОПРОТЕИНЫ**

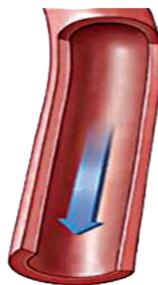


ЛИПИДНЫЙ СПЕКТР

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ ЛИПОПРОТЕИНОВ (липопротеидов), различие между которыми состоит в соотношении содержания белка к объему холестерина.

ЛИПОПРОТЕИНЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ (ЛПВП) – объем белка в таких липопротеинах довольно большой, а уровень холестерина значительно ниже.

Они называются «ХОРОШИМ» холестерином, потому что извлекают его из стенок артерий и избавляются от него в печени.



Чем выше концентрация ЛПВП по сравнению с концентрацией ЛПНП, тем лучше для человека.

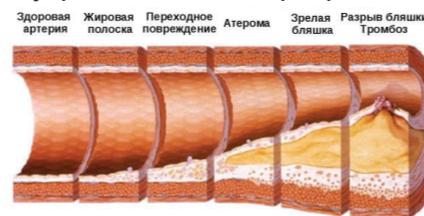
Эти липопротеины являются своеобразной защитой организма от различных сердечных осложнений, например, инсульта, тахикардии, хронической сердечной недостаточности, ревмокардита, тромбоза глубоких вен.

Норма «ХОРОШЕГО» холестерина ЛПВП – **более 1 ммоль/л у мужчин**
более 1,2 ммоль/л у женщин

ЛИПОПРОТЕИНЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ (ЛПНП)

содержат более высокие концентрации холестерина по сравнению с белком, их называют «ПЛОХИМ» холестерином.

Большой объем ЛПНП в крови увеличивает вероятность заболеваний аорты, инсульта, болезни кровеносных сосудов за счет формирования холестериновых бляшек вдоль внутренней стенки артерии.



Избыточный объем бляшек сужает артерии и уменьшает кровотоки

В результате разрыва такой бляшки образуются **тромбы**, которые могут повлечь за собой сердечный приступ, инфаркт миокарда, инсульт.

Чем меньше уровень ЛПНП в крови, тем меньше атеросклеротических бляшек.

Норма «ПЛОХОГО» холестерина ЛПНП – **менее 3 ммоль/л**
менее 1,8 ммоль/л

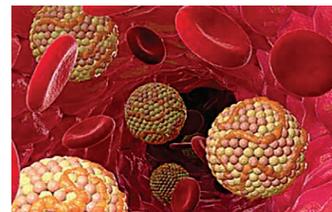
при наличии выраженного атеросклероза, ИБС, сахарного диабета

ЛИПОПРОТЕИНЫ ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ (ЛПОНП)

содержат еще меньше белка, чем ЛПНП;

ТРИГЛИЦЕРИДЫ (ТГ)

– это основной жировой энергетический запас человека, именно эти вещества накапливаются в адипоцитах – клетках жировой ткани.



Организм получает триглицериды с пищей, а также синтезирует печенью из углеводов.

При необходимости ТГ расщепляются с выделением воды, глицерина и энергии.

В крови триглицериды циркулируют преимущественно в виде атерогенных липопротеидов, способствуя прогрессированию атеросклеротических процессов.

Определение концентрации ТГ в крови проводится для диагностики нарушений метаболизма жиров и оценки риска атеросклероза.

Норма ТРИГЛИЦЕРИДОВ в крови ТГ – **менее 1,7 ммоль/л**