

A magas koleszterinszint alattomosan károsítja érrendszerünket: panaszokat sokáig nem okoz, ám már fiatal felnőtt korban is visszafordíthatatlan károsodásokat idéz elő az arra hajlamos egyének érfalán. A koleszterin hosszabb távon növeli az érszűkület, a szívkoszorúér betegség, az infarktus és a stroke kockázatát.

Milyen szövődményeket okozhat a magas koleszterinszint?

A koleszterinnel szoros összefüggésben van az érlemezésedés (ateroszklerózis), mely szívinfarktushoz és stroke-hoz vezethet. Az emelkedett koleszterinszint mögött örökletes tényezők, szerzett betegségek és az egészségtelen életmód egyaránt állhat. Okozhatja vese- és májbetegség, a pajzsmirigy alulműködése, cukorbetegség és egyes gyógyszerek mellékhatása.

Az érlemezésedés kialakulását számos olyan tényező befolyásolja, melyen megfelelő odafigyeléssel változtatni lehet. Ilyen rizikófaktor a dohányzás, a

magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás, a mozgáshiány és az emelkedett vérszír szint.

Koleszterin- és vérszír szint-csökkentők

A legtöbb magas zsír- és koleszterinszinttel rendelkező páciens túlsúlyos is, hiszen a felesleges zsír felhalmozódik a szervezetében. Nekik a súlycsökkentés az elsőként ajánlott terápia. Sok betegnek azonban a diéta és a mozgás ellenére sem csökken kellő mértékben a zsírszintje (vagy nem hajlandó a diétát betartani), ekkor a kezelőorvos gyógyszerekhez folyamodik.

Ma az elsőként választott szerek az úgynevezett sztatinok (szimvasztatin, lovasztatin, pravasztatin, atorvasztatin, stb.), melyek meggátolják a májban a koleszterin képződését. A máj felveszi a vérből a koleszterint, hogy csökkentse annak hiányát, a vér koleszterinszintje így csökken. Mivel ezek a készítmények a táplálékból való koleszterin felszívódására nincsenek hatással, így csak diétás étrend mellett alkalmazhatók.

Hasznos tippek a koleszterinszint csökkentéséért

A megfelelő táplálkozás és a testmozgás segít a koleszterinszint normalizálásában. Ezek az első lépések nemcsak a megelőzésben, de a kezelés során is. A koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek nem helyettesítik az egészséges életmódot és táplálkozást.

Az étrend a megelőzés alappillére

Az étrendben alacsony legyen a zsírbevitel, különösen vonatkozik ez a telített zsírokra. A zsírfogyasztás ne haladja meg a napi kalóriabevitel 30 százalékát.

A leghasznosabb ételek

Van néhány olyan étel, melyek jótékony hatást gyakorolnak a szív- és érrendszerre, segítenek a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint elleni küzdelemben, ezek fogyasztását részesítsük előnyben:

- brokkoli,
- hal és halolaj,
- zöld leveles zöldségek,
- citrusfélék, sárgarépa,

- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér,
- gabonaőrlemény a rostok fedezésére,
- rizs, lehetőleg barna rizs,
- gyümölcs, szárított vagy fagyasztott is lehet, ha nincs friss, de a friss gyümölcsnek a legmagasabb a nyomelem- és vitamintartalma,
- ásványvíz vagy cukor és tartósítószer hozzáadása nélkül készült 100%-os gyümölcslé,
- alacsony zsírtartalmú tej,
- sovány sajt,
- sovány joghurt,
- bőr nélküli szárnyas hús,
- hal,
- jó minőségű margarin,
- jó minőségű növényi olaj magas hőfokon való sütéshez, pl. napraforgó, repce,
- extra szűz olívaolaj salátákhoz, sütéshez az olívaolaj nem javasolt.

A rendszeres testmozgás csökkenti a rizikót

A sportolás javítja az állóképességet, a szív- és érrendszeri státuszt, csökkenti az elhízás, a cukorbetegség és számos anyagcsere-betegség kialakulásának rizikóját.

Kezelőorvos neve:.....

Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen betegtájékoztatóban szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!