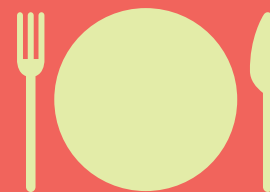


# PREHRANA PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU V KRVI



## Kaj je holesterol in kakšne so njegove normalne vrednosti

Holesterol je maščobi podobna snov, ki jo prištevamo med sterole (alkohole). Je normalen sestavni del celic v telesu ljudi in živali ter je do določene količine nujen za preživetje. Pri povišanih vrednostih holesterola v krvi lahko postopno pride do zdravstvenih zapletov, ki se kažejo v obliki hiperholesterolemije (povišanega holesterola), ateroskleroze (nalaganje holesterola na notranje stene žil) in drugih resnejših zdravstvenih zapletov. Navkljub temu, da telo skladno s svojimi potrebami samo proizvaja holesterol, tega vnašamo v telo tudi s hrano (t. i. prehranski holesterol). Slednji je izključno v živilih živalskega izvora in v jedeh, ki ta živila vsebujejo. Ključni viri prehranskega holesterola so meso in mesni izdelki, jajca (rumenjaki) ter mleko in mlečni izdelki. Vzroki za povišan holesterol v krvi so različni, najpogosteje pa je to povezano z dednim nagnjenjem in nezdravo prehrano.

Večini ljudi ni treba »šteti« vrednosti holesterola, zaužitega s hrano, če pa so pri vas ugotovili povišane vrednosti holesterola v krvi, priporočamo, da ste pozorni pri izbiri hrane. Omejiti je treba vnos živil, ki vsebujejo holesterol, mastnih živil (nasičene maščobne kisline) ter jedi in živil, ki vsebujejo transnenasičene maščobe. Osnova pri vzdrževanju normalnih vrednosti holesterola v krvi je zdrava, pestra in uravnotežena prehrana, v tem gradivu pa boste našli nekaj posebnih poudarkov, ki so pomembni, ko so vrednosti holesterola povišane.

	Moje vrednosti	Referenčne vrednosti
Holesterol		<5 mmol/l
HDL		> 1 mmol/l (moški), > 1,3 mmol/l (ženske)
LDL		<3 mmol/l

## Priporočila za uravnavanje holesterola v krvi

- 1. Uživate mastne morske ribe** (lososa, sardine, sardele) **do dvakrat na teden.**
- 2. Uživate priporočene količine zelenjave** (vsaj 250 g/dan) **in sadja** (vsaj 150 g/dan).
- 3. Zmanjšajte vnos:**
  - a. mastnega mesa in mesnih izdelkov,
  - b. polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov,
  - c. jajc in izdelkov iz jajc,
  - č. slaščic z maslom, svinjsko mastjo in jajci oziroma slaščic ter jedi, pripravljenih v maščobi živalskega izvora (krofov, ocvrtih jajc z ocvirki ...).
- 4. Pri pripravi jedi namesto maščob živalskega izvora izbirajte raje rastlinska olja** (oljčno, repično, sončnično, orehovo, sezamovo ...).
- 5. Izogibajte se uživanju drobovine in izdelkov iz nje** (jetra, vampi, paštete ...)
- 6. Uživate polnozrnata živila** (polnovredni pšenični kruh, ajdov kruh, polnovredne testenine, neoluščeni riž ...), ki so bogata s prehranskimi vlakninami.
- 7. Prehranjujte se redno, s tremi do petimi dnevnimi obroki.**
- 8. Če imate prekomerno telesno težo ali imate prisotno debelost, postopno zmanjšujte telesno težo.**
- 9. Izogibajte se uživanju alkohola.**
- 10. Izogibajte se kajenju.**
- 11. V svoj življenjski slog vključite redno telesno dejavnost** (priporočamo vsaj 3- do 4-krat na teden med 30 in 60 minut zmerne telesne dejavnosti, ki naj bo prilagojena vašim zmožnostim).
- 12. Izogibajte se stresu in stresnim situacijam.**

# Hrana in holesterol

Po priporočilih naj bi s hrano vnesli v telo največ med 200 do 300 mg holesterola na dan. Zavedati se je treba, da je holesterol tudi v predelanih živilih, kar pomeni, da se vrednosti seštevajo in lahko priporočeno dnevno količino zelo hitro presežemo. Pomembna je tudi količina zaužitega živila. Na primer, z dvema skodelicama mleka, bele kave ali kakava na dan zaužijemo povprečno 40 mg holesterola na dan, če pa mleko pijemo za žejo, priporočeno dnevno količino lahko hitro presežemo.

## Zamenjava odsvetovanih živil pri povišanem holesterolu

Spodnja tabela vam bo pomagala izbrati živila z nižjo vsebnostjo holesterola.

	<b>Priporočeno</b>	<b>Odsvetovano</b> (uživamo zelo izjemoma in v majhnih količinah)
<b>Škrobna živila</b>	Polnozrnati ali ovseni kosmiči za zajtrk, polnozrnati kripji in kruh, misliji, neoluščeni riž in polnozrnate testenine, ajdova, prose-na kaša	Izdelki z visoko vsebnostjo trans-maščobnih kislin in drugih maščob, sladkorja in soli (sladka peciva: krofi, rogljiči, pite, torte, domači in industrijski piškoti), beli riž, bele testenine, pokovka z maslom
<b>Mleko in mlečni izdelki</b>	Posneto in polposneto mleko, mlečni izdelki iz posnetega ali polposnetega mleka (jogurti, siri, skute ...).	Polnomastno mleko in mlečni izdelki (siri, smetane, siri za mazanje, kremni sladoledi ...)
<b>Meso in mesni izdelki (ter jajca)</b>	Meso, pečeno v pečici, meso, pečeno na žaru, dušeno, kuhano meso, perutnina brez kože, morske ribe, rdeče meso brez vidne maščobe, pustni mesni izdelki, pri katerih se vidi struktura mesa (npr. gnjat, pršut ...).	Panirano meso in ribe, mesni izdelki (salame, hrenovke, slanina ...), perutnina s kožo, meso z vidno maščobo in zarebrnice
<b>Maščobe</b>	Rastlinska olja, ki jih uporabljate v kombinaciji oziroma izmenično: repično, oljčno, sončnično, sojino, koruzno ali druga kakovostna 100-odstotna rastlinska olja, semena in oreščki	Svinjska mast, goveji loj, perutninska maščoba, maslo, mastni solatni preliv, kokosova maščoba
<b>Zelenjava</b>	Dušena, kuhana in pečena (brez masla, z malo oljčnega olja) zelenjava, surova zelenjava z malo maščob	Panirana ali z maslom pripravljena zelenjava, zelenjava s sirom, smetano ali s prelivom z veliko maščob
<b>Sadje</b>	Sveže sadje, konzervirano v lastnem soku, pečeno in kuhano sadje, sladice s sadjem z malo maščob in dodanega sladkorja	Sadje z maslom ali smetano, konzervirano sadje s sladkorjem (sladkornim sirupom), sadne pite in kolači z maslom

Zabeležke:

---

---

---