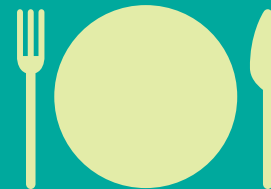


PREHRANA PRI POVIŠANIH TRIGLICERIDIH V KRVI



Kaj so trigliceridi in kakšne so njihove normalne vrednosti v krvi

Trigliceridi so vrsta maščob v našem krvnem obtoku. Kaj vpliva na koncentracijo trigliceridov v krvi? Po zaužitju hrane organizem iz nje proizvaja energijo, če pa je hrane več, kot je telo potrebuje, pride do skladiščenja maščob v maščobnih celicah. Če je naša prehrana bogata z energijo (prehrana z visoko vsebnostjo maščob in sladkorja) in če poleg tega nismo dovolj telesno dejavni, organizem postopno skladišči odvečno energijo v telesu. To se kaže v prekomerni hranjenosti in debelosti ter posledično v nastanku bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Če je naša prehrana sestavljena predvsem iz mastnih in sladkih živil ter majhnih količin zelenjave, sadja in prehranskih vlaknin, se lahko v krvi pojavijo povišane maščobe (hipertrigliceridemija). Na povišane maščobe v krvi lahko vplivajo tudi prekomerna telesna teža (zlasti maščoba okrog trebuha), prekomerno uživanje alkohola, neurejena sladkorna bolezen in visoke vsebnosti glukoze v krvi ter prekomerno uživanje sladke, mastne in kalorične hrane. Osnova pri vzdrževanju normalnih vrednosti trigliceridov v krvi je zdrava, pestra in uravnotežena prehrana, v tem gradivu pa boste našli nekaj posebnih poudarkov, ki so pomembni, ko so vrednosti trigliceridov povišane.



Moje vrednosti maščob (trigliceridov) v krvi:	Referenčne vrednosti
_____ mmol/l	nad 5,7 mmol/l – zelo visoko od 2,3 do 5,6 mmol/l – visoko od 1,8 do 2,2 mmol/l – povišano manj kot 1,7 mmol/l – normalno

Ali imate povišane vrednosti trigliceridov v krvi?

V nadaljevanju vam ponujamo nekaj napotkov, ki vam bodo v pomoč.

Prehranska priporočila za uravnavanje maščob v krvi

- Zmanjšajte količino hrane na krožniku in svojo telesno težo!** Če imate prekomerno telesno težo ali debelost, postopno zmanjšujte telesno težo, tako da se več gibate in izbirate bolj zdravju koristna živila. Vrednosti maščob v krvi se normalizirajo že pri zmanjšanju telesne teže za 2 do 4 kg.
- Uživajte od 3 do 5 manjših dnevnih obrokov.** Porcije naj ne bodo prevelike!
- Zmanjšajte vnos maščob**, predvsem nasičenih maščob:
 - mastnega mesa in mesnih izdelkov,
 - polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov,
 - jajc in izdelkov iz jajc,
 - slaščic z maslom, svinjsko mastjo in jajci oziroma slaščic, pripravljenih v maščobi živalskega izvora (npr. krofov),
 - kokosove maščobe, saj je bogata z nasičenimi maščobnimi kislinami.
- V prehrano začnite vključevati rastlinske maščobe.** Pri pripravi jedi namesto maščob živalskega izvora izbirajte raje rastlinska olja (oljčno, repično, sončnično, orehovo, sezamovo ...). Kakovosten vir omega 3 maščob so tudi semena (npr. sezamovo) in oreški (orehi, lešniki, mandlji ...).
- Ne pozabite na ribe.** Vsaj dvakrat v tednu si privoščite morske ribe (npr. sardele, sardine, sardone, losos ...).
- Hrano pripravljajte zdravo!** Dušena živila, pripravljena na manjši količini maščobe ali v lastnem soku, so bolj zdrava kot ocvrta, pražena in prepečena hrana.
- Izogibajte se sladkim živilom in predelani hrani, ki vsebuje veliko dodanega sladkorja.**
- Izogibajte se uživanju alkohola.** Alkohol vsebuje veliko energije. Že zelo nizke količine zaužitega alkohola lahko vplivajo na zvišanje maščob v krvi.

9. Uživate priporočene količine zelenjave (vsaj 250 g/dan) in sadja (150 g/dan).

10. Uživate polnozrnata živila, kot so polnovredni pšenični kruh, ajdov kruh, polnovredne testenine, neoluščeni riž ...

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 telesnim zmožnostim in starosti.

12. Če ste sladkorni bolnik, uredite svojo bolezen tako, da uživate več manjših obrokov, ter se pogovorite s svojim zdravnikom in dietetikom.

Hrana in maščobe

Maščobe so v naši prehrani zelo pomembne. Dajejo nam energijo za delo, hrana je zaradi njih okusnejša in maščobe prispevajo k vnosu vitaminov (A, D, E in K) v telo. Zdravstvene težave nastanejo zaradi prevlelikega vnosa maščob v telo in tudi zaradi neustreznega izbora maščob. Priporočamo predvsem uživanje nenasičenih maščob rastlinskega izvora (rastlinska olja), saj so koristne za naše zdravje ter preprečujejo nastanek bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Izogibati se moramo prekomernemu vnosu nasičenih živalskih maščob. Bodite pozorni na količine zaužite maščobe!

Priporočene izbire živil pri povišanih maščobah v krvi

Škrobna živila	Izbirajte med pekovskimi izdelki, ki niso mastni. Bele vrste kruha in pekovskih izdelkov postopno zamenjajte s polnovrednejšimi vrstami, ki imajo višjo vsebnost prehranskih vlaknin. Ta vplivajo na to, da smo dalj časa siti in nimamo potrebe po dodatnih sladkih in mastnih prigrizkih.
Mleko in mlečni izdelki	Namesto mastnega mleka in mlečnih izdelkov začnite uporabljati posnete izdelke. V izboru jedi naj bodo siri, ki imajo nizko vsebnost maščob. Ne pretiravajte s količinami!
Meso in mesni izdelki (ter jajca)	Količina maščobe se s količino zaužitega mesa hitro povečuje, čeprav izbiramo puste vrste mesa. Izbirajte ribe ter pusto perutninsko in goveje meso. Pred pripravo jedi odstranite masne dele. Uporabljajte posodo, ki omogoča pripravo jedi brez dodatnih količin maščob. Živila dušite ali kuhajte in nikakor ne cvrite. Iz juh in omak pred zaužitjem odstranite vidno maščobo.
Maščobe	Maščobe uporabljajte zmerno. Pri pripravi hrane izbirajte med tehnikami, ki ne zahtevajo dodatkov maščob (npr. dušenje v lastnem soku). Namesto industrijskih solatnih prelivov in omak raje uporabite rastlinska olja. Ko pripravljate solate, lahko na kakovost maščobnokislinske sestave jedi vplivate tudi tako, da uporabite več vrst olja hkrati (npr. oljčno, repično, orehovo ...). Pri tem bodite pazljivi, saj se količine dodanih maščob hitro povečujejo in s tem tudi vnos maščob v telo. Kakovostna olja uporabljajte v zmernih količinah in zadržano. Na steklenico z oljem namestite nastavek, ki onemogoča prekomerno porabo olja. Izogibajte se pretirani uporabi svinjske masti, govejega loja in mesnih izdelkov. Prav tako namesto živalskih maščob raje uporabite rastlinska olja. Kokosova maščoba je izjema, saj ima, čeprav je rastlinskega izvora, izjemno visoko vsebnost nasičenih maščob, ki so škodljive za zdravje srca in ožilja.
Zelenjava	Priporočene so vse vrste zelenjave, saj vsebujejo veliko prehranskih vlaknin.
Sadje	Pri izbiri sadja pazimo, da ni pretirano zrelo, saj s tem vplivamo na dodaten vnos nepotrebne glukoze v telo.