

Hogyan lehet csökkenteni a vér koleszterinszintjét?

A koleszterinszint csökkentésére két lehetőség van: az egyik a nem gyógyszeres, azaz a táplálék koleszterintartalmának csökkentése (diéta), a másik a gyógyszeres kezelés, amely a belső szintézist (koleszterin belső termelését) vagy a koleszterin felszívódását gátolja.

Étrend – diéta

1. A telített zsírsavak fogyasztásának csökkentése. A legtöbb telített zsírsav állati eredetű táplálékban, főleg vörös húsookban (marha, bárány, sertés) és a nem lefölözött tejtermékekben fordul elő. Célszerű ezért a fehér húsok (csirke, pulyka, hal) arányának növelése az étrendben.
2. A koleszterinbevitel csökkentése. Koleszterin csak állati eredetű táplálékban fordul elő, főleg tojásban, tejtermékben.
3. A telítetlen zsírsavak fogyasztásának növelése. A többszörösen telítetlen zsírsavak főleg növényi olajokban fordulnak elő (napraforgó, repce), illetve az ezekből készült margarinokban található. Az egyszerűen telített zsírsavak főleg olíva-, repce-, sáfrány-, szójaolajban található. Fogyasztásuk kedvező hatással van az LDL-koleszterinszintre, nem csökkentik a HDL-koleszterint. A hagyományos mediterrán diéta, ahol az egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavak együttesen vannak jelen, a fentiek alapján ajánlható az úgynevezett nyugati diétával szemben.
4. Növényi rostok fogyasztásának növelése.
5. A szénhidrátfogyasztás összetételének megváltoztatása. A fruktóz, a glukóz és a szacharóz fogyasztása lényegesen növeli a szervezet trigliceridszintézisét, tehát a magas koleszterinszintet bizonyos szénhidrátok túlzott fogyasztása is eredményezheti.
6. Az alkoholfogyasztás csökkentése. Ez elsősorban a túlzott alkoholfogyasztásra értendő, hiszen napi egy pohár bor, sör fogyasztása kedvező hatású a koleszterinszintre.



A koleszterinszint gyógyszeres kezelése

A koleszterin kb. 20%-a kerül táplálék útján a szervezetbe, míg a többi a májban termelődik. Ebből következik, hogy sok esetben pusztán diétával nem lehetséges a megfelelő koleszterinszint elérése. Abban az esetben, ha az étrend és a mozgás nem képes normalizálni a koleszterinértékeket, illetve, ha kialakult az érelmeszesedés, gyógyszeres kezelés



bevezetése szükséges. Fontos, hogy a koleszterincsökkentő terápia élethosszig tartó kezelést igényel. Jelenleg az orvostudomány számára több, korszerű koleszterincsökkentő gyógyszerkészítmény áll rendelkezésre, ezen gyógyszereken belül két jelentősebb csoportot érdemes kiemelni: a fibrátokat és a statinokat. Világszerte a leggyakrabban alkalmazott készítmények a statinok. A statinok a májban csökkentik a koleszterinképződést, ezáltal csökkentik a vér „rossz” koleszterin (LDL) szintjét.



Észben Tartott Egészség
www.hazipatika.com

Ingyenes zöldszám: 06 80 201-466

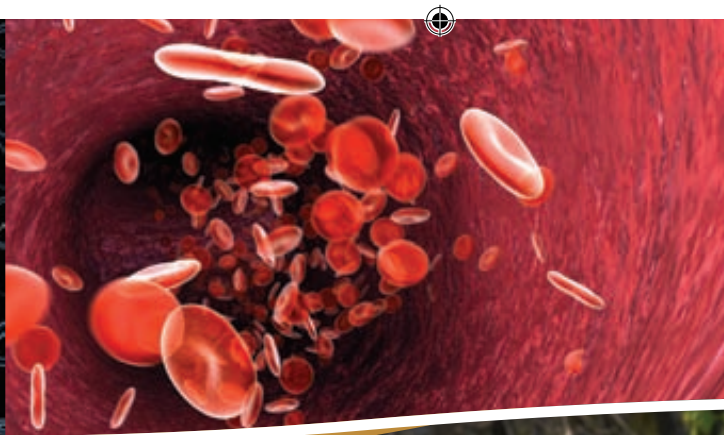
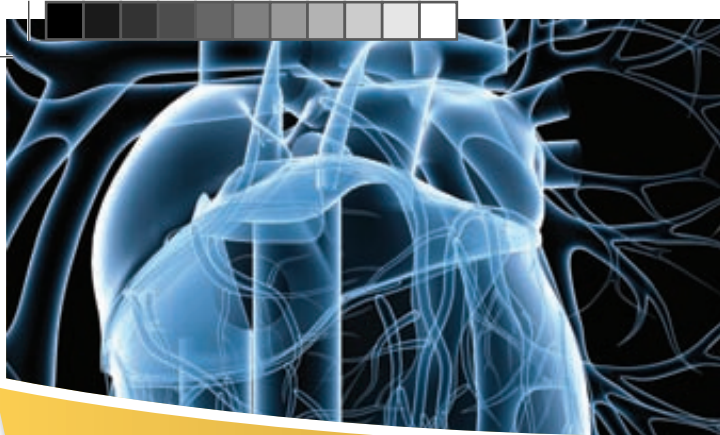
Magas koleszterinszint



ÉSZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG
Egészségügyi Információs Program



RICHTER GEDEON



A szív- és érrendszeri betegségek korunk egyik leggyakoribb betegségecsoportja, amelyek a globális halálokok listáját is vezetik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentése szerint. Ennek a betegségecsoportnak az egyik legfontosabb rizikótényezője a vér magas koleszterinszintje, ugyanis ebben az esetben a koleszterin lerakódik az erek falára, érlemezés alakul ki, csökken az erek rugalmassága. Úgynevezett plakkok képződnek az erek falán, amelyek egyre nagyobbak lesznek, érszűkületet okozva. Ez a véráramlás csökkenéséhez vezet, illetve leválva a vérrögök teljes érelzáródást eredményezhetnek. Amennyiben ez a szívben történik, akkor szívrohamról, ha az agyban, akkor szélütésről (stroke) beszélünk. Mindkét esemény halálos kimenetelű lehet. Ezért nagyon fontos szem előtt tartani, hogy megfelelő életmóddal, étrenddel és szükség esetén a megfelelő gyógyszeres kezeléssel lehetőség van ezeknek a sokszor halálos kimenetelű betegségeknek a megelőzésére.

Mi a koleszterin?

A koleszterin egy zsírfajta, amely a vérben található és a szervezet több életfunkciójának fenntartásához elengedhetetlenül szükséges. Több, a szervezetünket felépítő molekula alkotórészét képezi, fontos a sejtfalépítésben és a hormonok egy része is koleszterinből készül. A koleszterin egyrészt táplálékkal kerül a szervezetbe (kb. 20%), másrészt a szervezet saját maga termeli a májon keresztül (80%). A koleszterin különböző



formákban van jelen a vérben (úgynevezett lipoproteinek), és ezek alapján megkülönböztetünk „jó”, illetve „rossz” koleszterint. A jó koleszterin a HDL (nagy sűrűségű lipoprotein), amely a szövetek irányából a májba szállítja a koleszterint. A rossz koleszterin, az LDL (alacsony sűrűségű lipoprotein) pedig a májból a szövetek felé szállítja a koleszterint. A vérképet tekintve az a jó, ha a vérben magas a HDL- és alacsony az LDL-szint.

Magas koleszterinszint

Magas a vérszint, ha a koleszterinszint meghaladja az 5,2mmol/l normál értéket. A magas koleszterinszint megnöveli az érlemezés kialakulásának kockázatát. A kockázatot a kis sűrűségű, ún. veszélyeztető, LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, ún. védő hatású, HDL-koleszterin emelkedése csökkenti. Túlsúly, elhízás esetén, valamint állati zsiradékok bőséges fogyasztásakor a „rossz koleszterin” koncentrációja nő, a „jó koleszterin” csökken. A „jó koleszterin” növelésében az egészséges testtömeg, a rendszeres testmozgás, túlsúly esetén a fogyás, továbbá a dohányzás mellőzése játszik meghatározó szerepet.

A vérsírok értékei a vérben mmol/l-ban:

| | normális* | határérték | kóros |
|-------------------------|-------------|------------|------------|
| Összkoleszterin: | 5,2 alatt | 5,2-7,0 | 7,1 fölött |
| HDL-koleszterin: | 1,42 fölött | 0,9-1,42 | 0,9 alatt |
| LDL-koleszterin: | 3,4 alatt | 3,4-4,2 | 4,2 fölött |
| Triglicerid: | 1,7 alatt | 1,7-2,3 | 2,3 fölött |