



# 7 pytań o cholesterol

JEST NASZYM DOBROCZYŃCĄ. DBA O KONDYCJĘ I NASTRÓJ. CO ZROBIĆ, BY CHOLESTEROL PRACOWAŁ DLA NAS, ZAMIAST BUDOWAĆ BLASZKI MIAŻDŻYCOWE? OTO, CO TRZEBA O NIM WIEDZIEĆ.

AUTOR: MARIA KARCEWSKA

## 1. CO TO JEST CHOLESTEROL?

Tłuszcz niezbędny w organizmie. Jest w każdej komórce. Potrzebujemy go do produkcji hormonów, witaminy D i kwasów żółciowych koniecznych do trawienia. Zbyt niski poziom cholesterolu sprzyja depresji!

## 2. DLACZEGO WIĘC CZASEM DOSTARCZA NAM ZMARTWIENIE?

To nie cholesterol jest przyczyną problemów, tylko nasz tryb życia i dieta. Kiedy zbyt wiele dostarczymy go jedząc dużo produktów zwierzęcych – sami prosimy się o kłopoty. Poziom cholesterolu wzrasta, a to jeden z głównych czynników ryzyka chorób krążenia. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak aktywności ruchowej i nadwaga są przyczyną podwyższenia poziomu cholesterolu.

## 3. A MOŻE WINNE SĄ GENY?

Niektórzy rzeczywiście mają genetyczne skłonności do podwyższonego poziomu cholesterolu. Nie ujawniają się one jednak, jeśli prowadzimy zdrowy tryb życia. Osoby, w których rodzinach

wielu bliskich ma podwyższony poziom cholesterolu, powinny szczególnie dbać o prawidłową dietę i aktywność fizyczną. I będą miały cholesterol w normie.

## 4. CZY STRES PODNOSI POZIOM CHOLESTEROLU?

Tak. Naukowcy nie wiedzą czy dzieje się tak dlatego, że organizm w stresie potrzebuje więcej złego cholesterolu LDL, by transportować energię do tkanek, czy też gorzej pozbywa się wtedy nadmiaru cholesterolu z krwi. Bez względu jednak na przyczynę, życie w napięciu podwyższa poziom cholesterolu. Dlatego warto inwestować w kursy radzenia sobie ze stresem, naukę relaksu i pracę nad rozpoznawaniem i kontrolowaniem emocji.

## 5. CO TO JEST LIPIDOGRAM?

To oznaczenie poziomu cholesterolu, jego frakcji oraz triglicerydów. Prawidłowy lipidogram wygląda tak: całkowity poziom cholesterolu mniejszy niż 190 mg/dl (5,0 mmol/l); frakcja LDL poniżej 115 mg/dl (3,0 mmol/l),

frakcja HDL powyżej 40 mg/dl (1,0 mmol/l) u mężczyzn i 45 mg/dl (1,2 mmol/l) u kobiet; triglicerydy poniżej 150 mg/dl (1,7 mmol/l).

## 6. CO ROBIĆ, BY NIE MIEĆ KŁOPOTÓW Z CHOLESTEROLEM?

Zamienić tłuszcze zwierzęce na oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy i kukurydziany oraz oliwę z oliwek i olej rzepakowy. Zamiast masła jeść miękkie margaryny ze sterolami roślinnymi. Unikać: czerwonego mięsa, oleju kokosowego, tłustego mleka, śmietany, lodów, serów oraz ciastek, krakersów i frytek. Uprawiać aktywność fizyczną, np. Nordic Walking czy choćby spacerować, bo to poprawia gospodarkę tłuszczową organizmu.

## 7. CZY SAMI MOŻEMY BADAĆ POZIOM CHOLESTEROLU?

Umożliwia to Glukometr CardioChek. To urządzenie, poza poziomem glukozy, określa inne parametry krwi, w tym cholesterol całkowity i jego frakcje oraz triglicerydy. 