



Χοληστερίνη ή αλλιώς.. χοληστερόλη

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ

Τι είναι η χοληστερόλη;

Η χοληστερόλη είναι μία λιπαρή ουσία η οποία κυκλοφορεί στο αίμα καθώς βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Η χοληστερόλη είναι απαραίτητη για τον οργανισμό αφού αποτελεί βασικό συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων. Ωστόσο, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης μπορούν μακροπρόθεσμα να επηρεάσουν δυσμενώς τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Τρόφιμα τα οποία ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα είναι τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένο λίπος όπως λιπαρό κρέας, τυριά, βούτυρο και παράγωγα αυτών, καθώς και τρόφιμα πλούσια



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

σε υδρογονωμένα φυτικά έλαια όπως πατατάκια, γαριδάκια, μπισκότα, ντόνατς, κρουασάν και γλυκά. Επίσης, τηγανητά τρόφιμα, κυρίως αυτά που προετοιμάζονται σε ταχυφαγεία («fast food»), προκαλούν αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Αντίθετα, τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά, δεν περιέχουν καθόλου χοληστερόλη, κορεσμένο λίπος και υδρογονωμένα φυτικά έλαια.

Τι είναι η LDL και η HDL χοληστερόλη;

Η χοληστερόλη, μεταφέρεται στο αίμα μέσα σε μόρια τα οποία ονομάζονται λιποπρωτεΐνες. Οι λιποπρωτεΐνες που μεταφέρουν τη χοληστερόλη στο αίμα διακρίνονται σε δύο κύριες κατηγορίες: την LDL και την HDL. Η LDL χοληστερόλη ή αλλιώς «κακή» χοληστερόλη μπορεί να συσσωρευτεί στα τοιχώματα των αρτηριών και να αυξήσει μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Από την άλλη πλευρά, η HDL χοληστερόλη ή αλλιώς «καλή» χοληστερόλη συμβάλλει θετικά στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα χοληστερόλης;

Διαταραχή των τιμών της LDL και της HDL χοληστερόλης στο αίμα είναι πολύ συχνό φαινόμενο. Επειδή, όμως, συνήθως δεν υπάρχουν συμπτώματα, ο καλύτερος τρόπος για να ελέγξουμε τα επίπεδα χοληστερόλης είναι να κάνουμε περιοδικά αιματολογικές εξετάσεις. Στους παρακάτω πίνακες φαίνονται τα καθιερωμένα όρια για τις τιμές της ολικής, της LDL και της HDL χοληστερόλης για τους ενήλικες και τα παιδιά:

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Κατηγοριοποίηση της ολικής, της LDL & της HDL χοληστερόλης σε ενήλικες

Ολική Χοληστερόλη	
<200	Επιθυμητή
200- 239	Οριακά υψηλή
≥240	Υψηλή
LDL χοληστερόλη	
<100	Άριστη
100- 129	Σχεδόν άριστη
130-159	Οριακά υψηλή
160-189	Υψηλή
≥190	Πολύ υψηλή
HDL χοληστερόλη	
<40	Χαμηλή
≥60	Υψηλή

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Κατηγοριοποίηση της ολικής, της LDL & της HDL χοληστερόλης σε παιδιά

Ολική Χοληστερόλη	
Οριακά υψηλή	≥170 mg/dL
Υψηλή	≥200 mg/dL
LDL χοληστερόλη	
Οριακά υψηλή	≥100 mg/dL
Υψηλή	≥130 mg/dL
HDL χοληστερόλη	
Χαμηλή	<40 mg/dL

Πώς μπορώ να μειώσω τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL);

Μεταξύ των παραγόντων που συμβάλλουν στα αυξημένα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης είναι διατροφή πλούσια σε ζωικά λιπαρά, μειωμένη φυσική δραστηριότητα και αυξημένο σωματικό βάρος. Συνεπώς, για τη μείωση των επιπέδων «κακής» χοληστερόλης συστήνεται:

- Η τήρηση των αρχών της υγιεινής διατροφής, με ιδιαίτερη έμφαση στην αντικατάσταση των τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος και υδρογονωμένα φυτικά έλαια με τρόφιμα τα οποία είναι χαμηλά σ' αυτού του είδους τα λιπαρά.
- Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους & η τακτική σωματική άσκηση.

Πώς μπορώ να αυξήσω τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης (HDL);

Η συστηματική άσκηση, εκτός από το ότι μας εξασφαλίζει καλή φυσική κατάσταση, συμβάλλει στην αύξηση της «καλής» χοληστερόλης. Συστήνεται τακτική αερόβια άσκησης μέτριας έντασης και διάρκειας 30 λεπτών τουλάχιστον ημερησίως. Τέτοιες μορφές άσκησης είναι οποιαδήποτε μορφή αθλητικής δραστηριότητας καθώς και περπάτημα, κηπουρική, ποδηλασία, χορός, κολύμπι κλπ. Επιπλέον, η αποχή από το κάπνισμα και η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, μας εξασφαλίζουν υψηλά επίπεδα «καλής» χοληστερόλης.

Χρήσιμες συμβουλές για τη βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης:

Προτιμήστε:

- Ποικιλία λαχανικών και φρούτων.
- Ποικιλία αμυλούχων τροφίμων όπως ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά.
- Προϊόντα ολικής άλεσης.
- Γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά
- Όσπρια.
- Ψάρια.



Περιορίστε:

- Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα όπως τυριά, κρέμες γάλακτος και βούτυρο.
Εναλλακτικά προτιμήστε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.
- Μαργαρίνες, μαγιονέζες και υδρογονωμένα φυτικά έλαια.
Εναλλακτικά προτιμήστε το παρθένο ελαιόλαδο.
- Κρέας υψηλό σε λιπαρά όπως: συκώτι, αρνί, λουκάνικο, σαλάμι, ζαμπόν, μοσχάρι.
Εναλλακτικά προτιμήστε ψάρι, άπαχο κρέας και πουλερικά χωρίς πέτσα.
- Προϊόντα ζαχαροπλαστικής, αρτοσκευάσματα και σνακς πλούσια σε λίπος (κρουασάν, κουλουράκια, κέικ, πατατάκια, γαριδάκια κ.α.)
Εναλλακτικά επιλέξτε αρτοσκευάσματα χωρίς λιπαρά (παξιμάδια ολικής άλεσης κλπ).
- Τηγανητά φαγητά σε ταχυφαγεία (fast food).
Εναλλακτικά επιλέξτε υγιεινά σπιτικά σνακ (σάντουιτς, σπιτικές πίτες κλπ).

Τρόποι μαγειρέματος:

- Στραγγίστε τα φαγητά σας (με μια τρυπητή κουτάλα).
- Προτιμήστε ψητά ή βραστά φαγητά.
- Αφαιρέστε το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας.
- Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως βασικό λίπος στο μαγείρεμά σας.
- Σερβίρετε μικρότερες μερίδες από φαγητά πλούσια σε λίπος.

• Καταναλώνετε αλκοόλ με μέτρο:

- Όχι περισσότερο από 1 ποτήρι κρασί την ημέρα για τις ενήλικες γυναίκες και από 1-2 ποτήρια κρασί την ημέρα για τους ενήλικες άνδρες..

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**