

Что необходимо знать, если выявлен повышенный уровень холестерина

ОРЕХИ	Миндаль, грецкие	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые
ДЕСЕРТ	НЕ подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое	Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
ПРИПРАВЫ	Перец, горчица, специи	Соусы, несоленые	Майонез, сметанные соленые
НАПИТКИ	Чай, кофе, вода, Безалкогольные напитки	Алкогольные напитки – малое/умеренное количество	Кофе или шоколадные напитки со сливками

Тщательным соблюдением диеты можно добиться снижения холестерина крови на 10-12%! Такая диета не только понижает уровень «плохого» холестерина, но и повышает уровень «хорошего» холестерина.

Если соблюдение диеты в течение 6-8 недель не приведет к желательному снижению уровня общего холестерина крови (менее 5 ммоль/л) и ХС ЛНП (менее 3 ммоль/л), а риск развития заболеваний, вызванных атеросклерозом, остается высоким, то **врач** поставит вопрос о назначении лекарств, снижающих холестерин.

Таких препаратов сейчас много. Главное – не заниматься самолечением, наслушавшись реклам о чудодейственных и безопасных пищевых добавках. Из пищевых добавок могут действовать только те, которые содержат известные компоненты пищи, воздействующие на холестерин, например, препараты растворимой клетчатки. Однако их эффективность не выше хорошо налаженной диеты, они лишь помогают ее действию.

Из медикаментов, используемых для снижения уровня холестерина крови, врачи чаще всего назначают **статины**. Эти препараты в обычных дозах снижают холестерин на 20-40%. Научные исследования показали, что статины не только снижают холестерин крови, но и облегчают течение заболеваний, вызванных атеросклерозом, уменьшают смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и общую смертность. С помощью специальных исследований сосудов сердца было показано, что лечение статинами замедляет рост атеросклеротических бляшек и даже вызывает их уменьшение.

Откажитесь от курения. Компоненты табачного дыма способствуют развитию артериальной гипертонии и отложению холестерина в стенке сосудов.

Больше двигайтесь! Под влиянием физической активности снижается уровень триглицеридов и повышается уровень «хорошего холестерина» (ХС ЛПВП).

Холестерин – это основной вид **липидов (жиров)** в организме, жизненно необходимый человеку. Холестерин необходим для роста клеток, образования многих гормонов. На все эти нужды в организме (в печени) образуется холестерина более чем достаточно. Но человек потребляет его ещё с пищей, и часто в избыточном количестве.

В основном источником холестерина служат жирные животные продукты. Если их много в рационе питания, то содержание холестерина в крови увеличивается, что приводит к развитию атеросклероза – повреждению стенок кровеносных сосудов и образованию атеросклеротических бляшек. Если атеросклероз поражает сосуды сердца – может развиваться инфаркт миокарда, если сосуды мозга – инсульт. **Поэтому необходимо контролировать уровень холестерина в крови.**

Каким должен быть уровень холестерина?

- Нормальным уровнем общего холестерина (ОХ) считается уровень не выше **5 ммоль/л**.
- У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и/или сахарным диабетом уровень ОХ должен быть ниже **4,5 ммоль/л**.
- У пациентов, перенесших инфаркт миокарда или инсульт ОХ должен быть ниже **4,0 ммоль/л**.

Виды холестерина

Не всякий холестерин наш враг. Для оценки угрозы развития атеросклероза, кроме уровня **общего холестерина**, необходимо знать соотношение между «хорошим» и «плохим» видами холестерина.

- Есть «**плохой**» холестерин (**липопротеиды низкой плотности – ЛНП**), который как раз и является строительным материалом для атеросклеротических бляшек. Чем его в организме меньше, тем лучше. **Нормальным уровнем ЛНП считается уровень ниже 3 ммоль/л.**
- А есть «**хороший**» холестерин (**липопротеиды высокой плотности – ЛВП**), который эту бляшку разрушает, способствуя выведению «плохого» холестерина из сосудов. Его, наоборот, чем больше, тем лучше. **Оптимальное значение содержания ЛВП в крови – выше 1 ммоль/л у мужчин и выше 1,2 ммоль/л у женщин.**
- **Триглицериды (ТГ)** – еще один вид жиров в организме человека. Его концентрация в крови после приема жирной пищи быстро повышается, но в норме через 10-12 часов возвращается к исходному уровню. **Нормальным уровнем ТГ считается уровень меньше 1,7 ммоль/л.**

Как снизить уровень «плохого» холестерина?

Уровень холестерина крови **можно** снизить. Для этого постарайтесь изменить свой образ жизни:

- **соблюдайте диету,**
- **откажитесь от курения,**
- **больше двигайтесь.**

Диета для снижения холестерина

- Основа всех диет по снижению холестерина – **снижение потребления насыщенных (твердых) жиров**, особенно жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, сдобная выпечка и др.) и **замена их на растительные масла** (подсолнечное, оливковое, кукурузное).
- В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты со сниженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), нежирное мясо, выпечка на растительных жирах, жареная рыба, жареный только на растительных жирах картофель.
- Ограничьте потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры (не более 1 раза в месяц).
- Исключите все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, грудинки.
- Яйца разрешается употреблять только в вареном виде или жареном на растительном масле (омлет).
- Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки **грубого** помола, цельнозерновой, **любые каши**, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, **всевозможные овощные блюда и фрукты**.
- Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину. Удаляйте жир и кожу с птицы перед приготовлением.
- **Употребляйте больше рыбы, особенно морской**, можно ввести 2 рыбных дня в неделю или есть по одному рыбному блюду каждый день.
- Предпочитайте десерты без жира, без сливок, без сахара, лучше фруктовые.
- Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, снижающих уровень холестерина в организме и увеличивающих его выведение. Они содержат растворимую клетчатку и при варке образуют желеобразную массу. Это **овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды**.
- Регулярно употребляйте **бобовые** продукты (фасоль, горох).
- Употребляйте **500 граммов овощей и фруктов в день** (в это количество не входит картофель).
- При приготовлении пищи избегайте жарить на сливочном масле и животном жире, чаще варите, тушите, запекайте. Используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Рекомендации к выбору продуктов питания

Виды продуктов	Рекомендуются	Потреблять в умеренном количестве	Исключить из питания!
ЗЕРНОВЫЕ	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия	Хлеб из муки тонкого помола	Сдобный хлеб
СУПЫ	Овощные	Рыбные	На мясном бульоне
МОЛОЧНЫЕ	Молочные продукты и сыры сниженной жирности	Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры
ЯЙЦА	Яичный белок	Яйца	Яичница на животных жирах
МОРЕПРОДУКТЫ	Морской гребешок, устрицы	Мидии, крабы, лангусты	Кальмары, креветки
РЫБА	Все виды, особенно морская	Жареная на растительных маслах, слабосоленая	Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
МЯСО И ПТИЦА	Курица, индейка без кожи, телятина, кролик	Постные сорта говядины, баранины, ветчины, печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
ЖИРЫ	Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое	Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие трансжиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
ОВОЩИ И ФРУКТЫ	Любые свежие, замороженные, паровые, отварные, бобовые	Картофель, жареный на растительных маслах	Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах