

REKOMENDUOJAMA:

- **vartoti mažiau** gyvulinės kilmės riebalų;
- **valgyti liesą mėsą** (liesą veršieną, jautieną, triušieną);
- **rečiau valgyti** patiekalus iš inkstų ir kepenų;
- **vištieną ir kalakutieną** valgyti be odos;
- **saikingai vartoti** kiaušinius ir alkoholį;
- **valgyti daugiau** žuvies produktų (ypač šaltųjų jūrų žuvis: skumbrę, tuną, lašišą, menkę);
- **maistą ne kepti**, o troškinti arba virti;
- **valgyti daugiau** vaisių ir daržovių (geriausia žalių);
- **rinktis liesnius** pieno produktus;
- **valgyti juodą duoną**, ypač su grūdais ir sėlenomis;
- **vartoti mažiau** cukraus;
- **nerūkyti**;
- **vartoti pakankamai skysčių** – geriausia paprasto vandens

Paros vandens normos skaičiavimo formulė*

Moteris = svoris, kg * 0.037 l

Vyras = svoris, kg * 0.35 l

* Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacija

- **reguliariai mankštintis** – kasdien po pusvalandį. Tuomet išlaikomas normalus svoris, gerėja kraujotaka, sumažėja rizika susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis;
- **išlaikyti kūno masės indeksą žemesnį nei 25**

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$

- **Omega-3 nesočiosios riebiosios rūgštys** mažina uždegiminius procesus, todėl mažėja „blogojo“ cholesterolio ir trigliceridų koncentracija, didėja „gerojo“ cholesterolio kiekis. Omega-3 rūgščių reikėtų vartoti 1200 mg – 2400 mg per dieną.
- **Vitaminas C** – ypač reikalingas, kai cholesterolis padidintas. Vitaminas C dalyvauja kolageno gamyboje, kuris palaiko kraujagyslės sienelę tvirtesnę ir apsaugo nuo aterosklerozės vystymosi.



- **Antioksidantai** – medžiagos, saugančios nuo laisvųjų radikalų žalos ir slopinančios uždegiminių procesų. Tyrimais įrodyta, kad antioksidantai mažina cholesterolio kiekį bei nuosėdas kraujagyslės sienelėje, saugo nuo kraujo krešulių susidarymo kraujagyslėse.
- Individualiai pasikonsultuokite su gydytoju dėl **cholesterolį mažinančių vaistų – statinų** – skyrimo ir vartojimo!

Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt

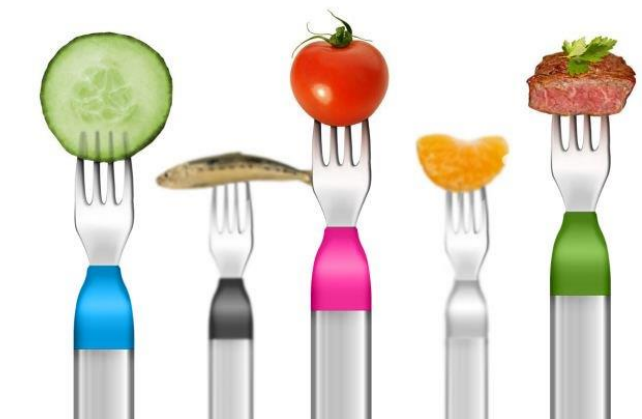


Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

CHOLESTEROLIS

GYVENSENA

MITYBA



Cholesterolis – žmogaus organizmo ląstelių sudėtinė dalis, reikalinga antinksčių žievės gyvybiškai svarbių hormonų sintezei, lytinių hormonų, tulžies rūgščių ir kt. gamybai:

- augina (stato) smegenų ir nervo audinius;
- maitina imuninę sistemą;
- sukuria izoliaciją aplink nervą, kuris perduoda elektrinius impulsus ir palaiko smegenų funkciją;
- pagalbininkas įsisavinant riebaluose tirpstančius vitaminus A, D, E ir K;
- moterims - didesnė dalis hormonų, įskaitant estrogeną ir progesteroną, gaminami iš cholesterolio.

Dėl neracionalios mitybos su amžiumi padidėja cholesterolio sintezė organizme. Didelė cholesterolio koncentracija kraujo plazmoje yra vienas iš svarbiausių ankstyvos aterosklerozės rizikos veiksnių.

CHOLESTEROLIO NORMOS


Nesergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis ar diabetu:

- bendrasis cholesterolis <5 mmol/l
- MTL cholesterolis <3 mmol/l
- DTL cholesterolis vyrams >1,0 mmol/l; moterims >1,2 mmol/l
- trigliceridai <1,7 mmol/l

Sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis ar diabetu:

- bendrasis cholesterolis <4,5 mmol/l
- MTL cholesterolis <1.8 mmol/l ar ≥50% sumažėjimas nuo pradinio lygmens
- DTL cholesterolis vyrams >1,2 mmol/l; moterims >1,4 mmol/l
- trigliceridai <1,7 mmol/l

MAŽAI CHOLESTEROLIO TURINTI DIETA

Rekomenduojama	
	Liesa mėsos filė, triušiena, žvėriena
	Vištiena, kalakutiena (be odos), laukiniai paukščiai
	Šaltųjų jūrų žuvis (menkė, lašiša, plekšnė, tunas), upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės
	Įvairūs aliejai: alyvuogių, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų, sojos
	Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2-1%), jogurtas (0,3-1%), varškė, sūris (<13%), kiaušinių baltymas
	Šviežios daržovės, vaisiai, salotos
	Migdolai
	Virtos bulvės, košė be priedų
	Juoda kvietinė duona (ypač su sėklomis, grūdais), makaronai, kruopų košė
	Vanduo, arbata (ypač žalia), daržovių, vaisių sultys (be cukraus, druskos, konservantų)
	Želė, vaisiniai desertai, šerbetai

Tik nedideliais kiekiais	Nerekomenduojama
Neriebi kiauliena	Riebi dešra, malta mėsa, veršiena, kepenys, smegenys, inkstai, širdys (subproduktai)
Paukštienos dešra, vyniotinis	Žąsis, antiiena
Karpis, silkė	Krevetės, krabai, omarai, vėžiai, langustai, ungurys, žuvies piršteliai, ikrai
Dietinis margarinas	Taukai, sviestas, kepimo riebalai, lajus, palmių aliejus
Grietinė <15%, fermentinis sūris <30%	Nenugriebtas pienas, 20% grietinė, grietinė >20%, fermentinis sūris >40%, kiaušinio trynys
Avokadai, džiovinti, konservuoti vaisiai	-
Pistacijos, graikiški, lazdyno riešutai	Kokoso riešutai
-	Keptos bulvės, traškučiai, bulvės fri
Balta duona	-
Kava, alkoholiniai gėrimai (vynas <30g/d, moterims <15 g/d grynojo alkoholio)	Limonadas, šokoladiniai gėrimai
Medus, marmeladas, džemas, sirupas, šokoladas, marcipanai, saldikliai	Riebūs tortai, pyragaičiai, šokoladinis kremas, riebus ledai