

- Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельно-зерновые макароны, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.
- Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы — кожу.
- Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.
- Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.
- Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.
- Потребляйте недавно появившиеся так называемые «функциональные» продукты, содержащие растительные стерины и станолы: они снижают всасывание холестерина в кишечнике и снижают «плохую» форму холестерина ЛПНП на 10–15%.
- Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Что делать, если диета не дала результатов?

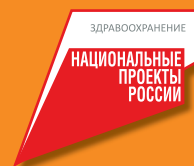
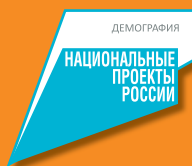
- Если через 6–8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови составило менее 5% и риск развития атеросклероза всё ещё высок, то врач может назначить Вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови.
- Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не поддавайтесь рекламе «чудодейственных» пищевых добавок. Врач может посоветовать Вам только один вид добавок — препараты растворимой клетчатки. Однако стоит помнить, что они лишь дополняют и усиливают действие правильно составленной диеты.

- В России собственный уровень холестерина в крови знают не более 5% жителей. Для сравнения: в США и Европе эта цифра составляет почти 80%.
- Исследования показывают, что снижение уровня холестерина в среднем на 10% приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на 20–50%.
- Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.

Проверьте свой уровень холестерина!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

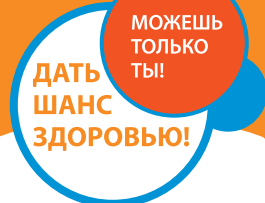


Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014–2025 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru @ aocmp_blg



ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН



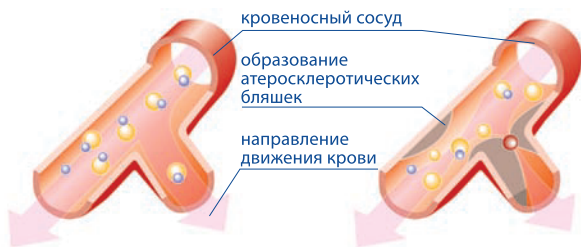
www.takzdorovo.ru

Информация предоставлена ФГУ ГНИИ профилактической медицины Росмедтехнологий. Под редакцией проф., доктора мед. наук Н.В. Перовой. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Что такое холестерин?

- Мы часто слышим с экранов телевизоров, от врачей и знакомых о том, что потребление продуктов, в которых содержится холестерин, нужно сокращать. На это часто поступает возражение, что, мол, на самом деле холестерин не страшен человеческому организму. Более того, клетки организма, особенно печени, сами его вырабатывают, поэтому холестерин из пищи не может нам повредить. **Так вреден или полезен холестерин и стоит ли с ним бороться?**
- Холестерин — жироподобное вещество, которое действительно жизненно необходимо человеку. Холестерин входит в состав оболочек-мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, холестерин необходим для образования многих гормонов.
- Но! Организм сам вырабатывает холестерин в количествах, более чем достаточных для удовлетворения собственных нужд. Однако человек получает холестерин ещё и с пищей. Когда холестерина в организме, в первую очередь в крови человека становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага.

Как действует холестерин, когда его слишком много?



- Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная или, по-другому, рубцовая ткань, формируются отложения кальция. Так образуется атеросклеротическая бляшка. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведёт к его закупорке.

- При закупорке сосуда ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ. Если закупорка происходит в сердце — развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. Первый звонок, сигнализирующий о риске развития перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина.



Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно просто регулярно — хотя бы раз в несколько лет — делать анализ крови на уровень общего холестерина и его содержание в различных транспортных формах — липопротеинах.

Что означают цифры в анализе?

- В анализе крови Вы увидите уровень холестерина (ХС), а также и другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеинов.
- Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и их предшественники очень низкой плотности (ЛПОНП) содержат мало белка, они большие и содержат много холестерина и жира — триглицеридов. Проникая в стенку сосуда, они транспортируют в сосудистую клетку избыток холестерина. Увеличение в крови уровня именно этих компонентов ведёт к раннему развитию атеросклероза.
- Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — небольшие по размеру, они содержат другой белок, чем ЛПНП. Проникая в стенку сосуда, они захватывают холестерин и уносят его в печень. Чем ниже уровень ЛПВП, т.е. холестерина в «хороших» комплексах, тем выше риск атеросклероза.

Оптимальные уровни холестерина и родственных параметров в крови

Общий ХС	< 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)
ХС ЛПНП	< 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)
Триглицериды (основные компоненты ЛПОНП)	< 1,7 ммоль/л (150 мг/дл)



У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40% меньше серьёзных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.

Что делать, если уровень холестерина в Вашей крови повышен?

- Содержание холестерина можно снизить. Для этого нужно оздоровить свой образ жизни. Будьте физически активны, питайтесь правильно и откажитесь от курения — оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.
- В первую очередь надо снизить потребление твёрдых животных жиров, где одновременно содержится много насыщенных жирных кислот и холестерина, их много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, сдобной выпечке, жирном мясе. Жиры должны составлять около 30% общей калорийности пищи, из них насыщенные — не более 10% (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счёт потребления растительных масел, рыбьего жира. Соблюдая нижеприведённые правила, Вы можете добиться снижения уровня холестерина в крови на 10–12%.
 - Допустимое количество яиц — два в неделю. Но и их Вы получите в составе салатов и выпечки.
 - Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: в первую очередь — обезжиренные молочные продукты.