

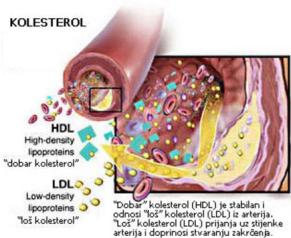
Kolesterol je paradoksalan: svima je potreban, no neke ljude može usmrstiti. Kolesterol je mast koja nastaje prirodnim putem i daje svoj doprinos životno važnim funkcijama organizma kao što su stvaranje novih stanica, izolacija živaca i proizvodnja hormona. Jetra stvaraju sav kolesterol koji je organizmu u uobičajenim uvjetima potreban, ali budući da se ova voštana tvar nalazi u svim proizvodima životinjskog podrijetla, unosite je u organizam kad god jedete meso ili mlijeko i proizvode.

U osoba koje su genetski predodređene na tegobe s kolesterolom, prehrana bogata zasićenim mastima glavni je uzrok visoke razine kolesterola. Visoka razina kolesterola u krvi nema očiglednih simptoma, no može predstavljati faktor rizika za druge bolesti koje imaju prepoznatljive simptome, uključujući anginu pektoris, aterosklerozu, srčane bolesti, visok pritisak, moždani udar i druge tegobe s krvotokom.

U krvotoku kolesterol se veže s molekulama bjelančevina da bi se dobole razne vrste takozvanih lipoproteina. Lipoprotein visoke gustoće (HDL) je gusta, kompaktna mikročestica koja prenosi svišni kolesterol u jetra, gdje se on mijenja i izbacuje kroz žuč. Lipoprotein niske gustoće (LDL) je veća, manje zgusnuta čestica koja obično ostaje u organizmu. Lipoproteini vrlo niske gustoće (VLDL) su molekule koje prenose trigliceride, kemijske spojeve koji pohranjuju masne kiseline, bitan izvor energije za organizam.

Količina kolesterola u krvotoku ne bi bila tako značajna da nema njene povezanosti s različitim bolestima srca i krvnih žila. Opasnost od dobivanja tih bolesti složena je i ne ovisi samo o tome koliko kolesterol, nego i koju vrstu kolesterola imate u krvi. Općenito govoreći, LDL tzv. "loš kolesterol" – povezuje se s većom opasnošću od umiranja uslijed koronarnih srčanih bolesti, HDL – ili "dobar kolesterol" povezuje se sa smanjenom opasnošću. No opasnost od tegoba sa srcem i krvnim žilama koju predstavlja visoka razina LDL kolesterola uvelike se razlikuje od osobe do osobe.

LDL kolesterol je ona vrsta koja se uvlači u stijenke arterija, pokrećući upalnu bolest poznatiju kao ateroskleroza: osobe s aterosklerozom su opet podložnije srčanim bolestima, moždanom udaru i ostalim poremećajima srca i krvnih žila. Unatoč tome, većina ljudi s visokim kolesterolom nikada zapravo ne oboli od srčanih bolesti, a većina pacijenata koji dobiju srčani udar nema neprirodno visoku razinu kolesterola. Budući da nitko ne može sa sigurnošću predvidjeti kod kojih osoba s visokim kolesterolom će se pojaviti srčane bolesti, igrajte na sigurno i držite razinu kolesterola pod kontrolom.



Simptomi

Meke, žućkaste kožne izrasline ili oštećenja po imenu ksantomi najčešće u području oko očiju mogu ukazivati na genetsku predodređenost nesposobnosti organizma da normalno prerađuje kolesterol.

Debljinai dijabetes mogu biti povezani s visokom razinom kolesterola.

Kod muškaraca, impotencija može biti posljedica toga što su arterije zahvaćene prevelikom količinom kolesterola.

Uzroci

Problem visokog kolesterola određen je uvelike faktorom sreće genetske lutrije. Neke obitelji genetski su obdarene niskom ukupnom razinom kolesterola ili visokom razinom HDL kolesterola bez obzira na prehranu ili način života. Druge obitelji boluju od raznih naslijednih poremećaja koji znatno povećavaju opasnost od visokog kolesterola; među ovim poremećajima prevladavaju oni koji su isto tako povezani s debljinom i dijabetesom. Osobe s takvom genetskom predispozicijom koje jedu hranu bogatu zasićenim mastima vrlo će vjerojatno imati visoku razinu kolesterola u krvi.

S pozitivne strane gledano, osobe koje energično vježbaju, poput trkača na duge staze, obično imaju visoku razinu HDL kolesterola. Prije menopauze žene obično imaju višu razinu HDL kolesterola od muškaraca iste dobi. Budući da neki istraživači zaključuju da estrogen može podići razinu HDL ili "dobrog" i VLDL kolesterola istovremeno smanjujući LDL kolesterol, liječnici mogu odvagnuti moguće blagotvorne učinke kad budu razmatrali mogućnost

nadomjesnog hormonskog liječenja žena u postmenopauzi

Dijagnostički postupci

Laboratorijski test za određivanje razine kolesterola u krvi sada je rutinski dio većine sistematskih pregleda. Kad vam analiziraju krv, u pravilu ćete dobiti tri nalaza izražena u miligramima po decilitru: jedan za ukupni ili serumski kolesterol, jedan za HDL kolesterol i jedan za trigliceride. Često će biti uključen i nalaz LDL kolesterola, kao i brojka koja ukazuje na odnos ukupnog kolesterola i HDL kolesterola.

Liječenje

Savjeti vašeg liječnika vezano za smanjenje kolesterola vjerojatno će biti ponavljanje riječi nutricionista i većine praktičara alternativne medicine: usvojite zdrav način prehrane s malo masti i kolesterola, smanjite tjelesnu težinu, redovito vježbajte i ako pušite, prestanite.

Konvencionalna medicina

Za osobe kojima je razina serumskog kolesterola u rasponu između visoke i granične – oko 40 posto muškaraca i čak viši postotak žena – promjene u prehrani i načinu života mogu smanjiti razinu kolesterola ili je držati u poželjnim okvirima. Ako vam je razina kolesterola blizu 240 ili iznad, možda neće biti dovoljno prilagoditi prehranu i način života. Umjesto toga, liječnik će vam možda propisali prirodni program za snižavanje kolesterola koji se temelji na dodatku prehrani bogatom vlaknima, poput mekinja ili afričkog trpuca ili umjetno proizvedenog sredstva za snižavanje kolesterola.

Od mnogih raspoloživih lijekova za snižavanje kolesterola, članovi skupine slatina - lovaslatin, simvastatin i pravastatin – ubrajaju se među raširenije i češće propisivane lijekove. Oni djeluju tako da blokiraju enzim koji jetra koriste da bi proizvela kolesterol. Većina pacijenata ih dobro podnosi iako su skupi i katkad mogu izazvati neželjene popratne učinke poput upale jetre. Za neke ljudе druga mogućnost je niacin (vitamin B3), ali da bi bio djelotvoran, mora ga se uzimati u velikim količinama. On je često i lijek koji se slabo podnosi te može izazvati popratne učinke kao što su crvenilo kože i nadraženost želuca. Proizvodi niacina s odgođenim oslobođanjem mogu svesti popratne učinke na najmanju moguću mjeru, ali uvjek se moraju uzimati pod liječničkim nadzorom.

Liječenje ljekovitim biljem

Biljni lijekovi za suzbijanje visokog kolesterola su malabarski tamarind (kisela datulja), žućkasti plod iz Indije koji se puno koristi u curryjima, dvornik (*Polygonum multiflorum*), gugulipid (*Commiphora mukul*), ekstrakt drveta mukul mire iz južne Indije, alfalfa (*Medicago saliva*), kurkumu (*Curcuma longa*), azijski ginseng (*Panax ginseng*) i grčku piskavicu (*Trigonella oenum graecum*). Vjeruje se da češnjak (*Allium salivum*) i luk (*Allium cepa*) snižavaju kolesterol.

Psihosomatsko liječenje

Smatra se da stres pridonosi povišenom holesterolu, pa tehnike opuštanja koje suzbijaju stres mogu pomoći pri snižavanju razine kolesterola. Progresivno opuštanje s vizualizacijom je korisno kao i liječenje masažom, joga, meditacija ili biofeedback.

Prehrana



Osnovna pravila prehrane kod snižavanja kolesterola su jednostavna: izbjegavajte zasićene masti i kolesterol u hrani. Stručnjaci preporučaju prehranu u kojoj na masti ne otpada više od 30% vaših dnevnih kalorija. Zasićene masti proizašle iz proizvoda životinjskog podrijetla i tropskih ulja trebale bi biti svedene na najmanju moguću mjeru, pa izbjegavajte jesti hranu prženu u puno ulja i pozorno provjerite etikete s podacima na pakiranoj hrani. Jedite više povrća, voća i žitarica, koji ne sadrže kolesterol, a gotovo ni masti, a bogati su vlaknima.

Prevencija

- Držite tjelesnu težinu pod kontrolom.
- Jedite mudro svaki dan – ne više od 300 mg holesterola i neka udio masti u vašim dnevnim kalorijama ne prelazi 30 posto.
- Vježbate nekoliko puta tjedno energično ako možete, no i umjerena tjelovježba je bolja od nikakve.
- Ako pušite, prestanite. Izbjegavajte zadimljene prostorije.
- Pratite svoj napredak. Povremeno dajte da vam vaš liječnik ili dobar laboratorij izmjeri razinu kolesterola u krvi. Kućni pribor za testiranje, kao i mnoge zdravstvene naprave za široku potrošnju, također je koristan.

Zdrava prehrana

Osobe koje su genetski predodredene na tegobe s holesterolom morale bi slijediti preporuke svojega liječnika u vezi s prehranom. Kao prvo, smanjite potrošnju crvenog mesa, osobito iznutrica, zbog toga što sadrži veliku količinu zasićenih masti i kolesterola. Ne jedite previše peradi i izbjegavajte kožicu; u piletini ima manje zasićenih masti nego u crvenom mesu, ali ipak sadrži znatnu količinu kolesterola. Većina ribe sadrži manje masti i kolesterola od crvenog mesa. Većina školjkaša također sadrži мало masti, pa premda sadrže puno kolesterola, većina ljudi ih pretpostavlja crvenom mesu i peradi. Kad god je moguće, manje trošite proizvode od punomasnog mlijeka, majonezu, čokoladu, tropska ulja te hidrogenizirana ili djelomično hidrogenizirana ulja ili masti poput margarina.

Kod kuhanja, zamijenite zasićene masti koje su krute pri sobnoj temperaturi, poput maslaca i

margarina, tekućim jednostruko nezasićenim mastima poput maslinovog, repičinog ili lanenog ulja. Jedete li grožđe, možete pospješiti snižavanje kolesterola u krvi, zahvaljujući flavonoidnim spojevima u njegovim kožicama.

Ograničite se na tri jaja tjedno: jedno žumanjce sadrži gotovo cijelokupnu preporučenu dnevnu dozu kolesterola. U vitamine, minerale i hranjive tvari koje su poznate po svojim svojstvima snižavanja holesterola ubrajaju se vitamini E, C i A (beta karoten), L-karnitin, pantetin, krom, kalcij, bakar i cink. Da bi vam jelovnik ostao raznolik, pokušajte uključiti rižine mekinje, artičoke, gljive šitake i feferonе – za sve se njih vjeruje da pomažu pri snižavanju kolesterola.

Konačno, birajte onu hranu koja sadrži vlakna topiva u vodi, koja pružaju izvrsnu zaštitu od visokog kolesterola u krvi. Na popisu vrsta hrane bogatih vlaknima nalaze se grejp, jabuke, grah, sušeni grašak i sl; ječam, mrkva, kupus i zobeno brašno.

Medicinabih.info

