

## Pravilnom prehranom utjecati na povišenu razinu kolesterola i triglicerida

**Važno!** Kolesterol se nalazi samo u namirnicama životinjskog podrijetla!

Prosječan unos kolesterola hranom je 300 mg dnevno. Međutim, organizam sam sintetizira sav potreban kolesterol te je unos kolesterola hranom nepotreban, čak i štetan.

Tablica 1. prikazuje količinu kolesterola sadržanu u 100 g hrane:

Tablica 1.	
HRANA (100 g)	Kolesterol (mg)
MOZGOVINA	2000
ŽUMANJAK (1 = 250 mg kolesterola)	1500
BUBREZI	375
KAVIJAR	300
MASLAC (1 žlica = 31 mg)	250
OSUŠENI BAKALAR	152
SIR	120
MAST (1 žlica = 15 mg)	95
ŠKAMPI	72
GOVEDINA	70
SVINJETINA	70
RIBA	70
PILETINA	60
SLADOLED	45
MLIJEKO (oko pola čaše)	11
BJELANJAK	0
VOĆE I POVRĆE	0
ŽITARICE, ORAŠASTI PLODOVI	0

Najčešći izvor kolesterola u „zapadnjačkoj“ prehrani su jaja (oko 30%), meso i mesni proizvodi (35%), mlijeko i mliječni proizvodi (16%) te masti i ulja (oko 6%). Zabluda je da „bijelo meso“ (perad i riba) nemaju kolesterola. Ove namirnice sadrže približno jednako kolesterola kao i „crveno meso“, ali je on manje štetan zbog ostalih sastojaka u „crvenom mesu“.

Na razinu kolesterola u krvi ne utječe samo unos kolesterola hranom nego i drugi čimbenici:

- ❖ **zasićene masne kiseline** u prehrani više doprinose porastu razine kolesterola u krvi u odnosu na mnogostrukonezasićene masne kiseline. Crveno meso ima veću količinu zasićenih masnih kiselina nego perad i riba. Sirevi, maslac i mlijeko također obiluju zasićenim masnim kiselinama. Orašasti plodovi (orasi i bademi) sadrže mnogostrukonezasićene masne kiseline i dokazano snižuju razinu kolesterola u krvi te smanjuju rizik kardiovaskularnih bolesti. Preporučuje se uvrstiti ih u prehranu u razumnim količinama.
- ❖ **margarin** sadrži mnogostrukonezasićene masne kiseline koje lako prelaze u trans oblik i time značajno pogoduju razvoju ateroskleroze i oštećenju krvnih žila. Preporuča se u prehrani zamijeniti margarin maslinovim uljem ili uljem orašastih plodova.
- ❖ **neprobavljiva vlakna**, posebice vlakna topiva u vodi, snižavaju kolesterol u krvi tako što vežu na sebe kolesterol i olakšavaju njegovo uklanjanje iz tijela. Izrazito je važna konzumacija zobnih posija, pektina voća, heljde te sve ostalo voće i povrće.

Iz tablice 2. je vidljivo da hrana životinjskog podrijetla uopće ne sadrži neprobavljiva vlakna!

Tablica 2.	
HRANA - 1 ŠALICA ILI 1 KOMAD	VLAKNA (g)
GRAH	12
MALINA	11
LEĆA	10,3
KRUŠKE	7,7
OGULJENI KRUMPIR	7,7
KUPINA	7,2
GRAŠAK	6,7
GRANOLA	6,6
BROKOLI	5,2
KOKICE - 4 šalice	5,2
INTEGRALNI KRUH	6,3 - 4,3
INTEGRALNI ŠPAGETI	4,5
ZOBENA KAŠICA	4,1
SVJEŽA NARANČA	3,1
NEOGULJENA JABUKA	2,8
JAJA, MESO, MLIJEKO, SIR	0

- ❖ **bjelančevine životinjskog podrijetla** (meso) u prehrani pogoduju porastu kolesterola u krvi, a unosom bjelančevina biljnog podrijetla, posebice bogatih argininom, ta se razina snižava.
- ❖ Najopasniji kolesterol **je oksidirani kolesterol** koji potiče razvoj ateroskelroze, a ujedno je i kancerogen. Oksidirani kolesterol je sav kolesterol koji se unosi hranom jer u dodiru sa zrakom oksidira! Posebice valja izbjegavati namirnice u prahu: pudinge, smjese za kolače, sojino mlijeko, razne kreme, sladolede i gotove palačinke, sir parmezan, itd.
- ❖ **vitamini i antioksidansi** smanjuju oksidaciju kolesterola te se preporuča konzumacija vitamina C (paprika, narančin svježi sok, grejp, limun, jagode, kivi, brokuli, malina, kupina, krumpir, kelj, paradajz, zelje), vitamina E (suncokret, badem, soja, borovnice, špinat, pšenične klice, svi orašasti plodovi) te provitamin beta karoten (naranča, mrkva, tikva, krumpir, dinja, špinat, kelj, repa, zelena salata, marelica, lubenica, brokula).
- ❖ **češnjak i luk** snižavaju kolesterol i kolesterolom bogate čestice (lipoproteini) te trigliceride u krvi. Bijelo grožđe u velikim količinama smanjuje oksidaciju kolesterola u lipoproteinima niske gustoće (LDL), a sojine bjelančevine reduciraju ukupni kolesterol.
- ❖ Kod povišenih triglicerida u krvi od iznimne je važnosti prekinuti konzumaciju alkohola i izbaciti iz prehrane sve oblike koncentriranih ugljikohidrata (šećer, kolači, čokolada i sve vrste slatkiša, med i sl.)
- ❖ **pušenje i debljina** smanjuju sadržaj kolesterola u lipoproteinima visoke gustoće (HDL) koji inače imaju zaštitnu ulogu i predstavljaju „dobar“ kolesterol.
- ❖ **Tjelovježba** doprinosi dobroj preraspodjeli kolesterola u česticama lipoproteina (smanjenje LDL kolesterola, porast HDL kolesterola). Preporučene tjelesne aktivnosti su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje i slično. S vježbanjem treba započeti polagano, u skladu s mogućnostima i uz preporuke liječnika.

Potrebno je izbjegavati svu prženu hranu, bijeli kruh, lisnato tijesto, prženo tijesto, punomasno mlijeko, kajmak, vrhnje, punomasne sireve, kavijar, hobotnicu, kozice, rakove i lignje te smanjiti konzumaciju mesa (posebice vidljivo masnog mesa), iznutrica, kobasica, salama, pašteta, slanine, kože peradi, majoneze i kečapa.

Preporučujemo prehranu uz navedene upute i nadamo se vašem zadovoljstvu kod sljedeće kontrole razine kolesterola i triglicerida u krvi!

Isto tako, važno je istaknuti da prehrana prema navedenim preporukama omogućuje uživanje u ukusnoj i raznovrsnoj hrani.