



Povišan celokupni plazemski holesterol in holesterol nizke gostote (LDL) sta pomembna dejavnika tveganja za razvoj kroničnih srčno-žilnih bolezni, ki so vodilni vzrok smrti v razvitem svetu.

Najpogostejša oblika srčno-žilnih bolezni je **koronarna srčna bolezen**, ki nastane zaradi ateroskleroze koronarnih arterij (zožitve žil, ki oskrbujejo srčno mišico s krvjo). Ob napredovali aterosklerozi lahko pride do motenj pretoka krvi in posledično do srčnega infarkta.

Raziskave kažejo, da znižanje celokupnega plazemskega holesterola za 10 % zmanjša pojavnost srčno-žilnih bolezni za približno 30 %.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA POVIŠAN HOLESTEROL

Na povišane vrednosti holesterola vplivajo: prehrana bogata z nasičenimi maščobami, prekomerno uživanje alkohola, kajenje, stres, telesna neaktivnost, prekomerna telesna teža, presnovne bolezni (npr. sladkorna bolezen). Na vrednosti holesterola lahko pomembno vplivamo s **spremembo prehrane in življenjskega sloga**.

Kaj je holesterol in kakšna je njegova vloga?

V telesu poznamo tri osnovne vrste maščob: trigliceride, fosfolipide in sterole. Holesterol spada med sterole in ima v organizmu pomembno vlogo. Potreben je za tvorbo steroidnih hormonov (testosteron, estrogen, progesteron, androgeni, kortizol, aldosteron), sintezo vitamina D, tvorbo žolčnih kislin in gradnjo celičnih membran. Holesterol je torej nujno potreben za normalno delovanje telesa. Težave nastanejo, kadar se začne nalagati v stenah arterij, kar vodi v aterosklerozo.

Človeška jetra lahko holesterol sama izdelajo iz delov ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, zaužijemo pa ga lahko tudi s prehrano živalskega izvora kot so meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki. Ločimo torej holesterol, ki ga telo izdelava samo in prehranski holesterol, vendar slednji prispeva manjši delež k skupnemu holesterolu.

Maščobe se po krvi prenašajo vezane na beljakovine. Te komplekse imenujemo lipoproteini. Razlikujejo se po velikosti, sestavi in gostoti. Najpomembnejši sta dve vrsti:

- **LDL (lipoproteini nizke gostote):** Prenašajo holesterol iz jeter v preostale dele telesa. Imenujemo ga tudi »slabi« holesterol. Povišane vrednosti povečujejo tveganje za aterosklerozo.
- **HDL (lipoproteini visoke gostote):** Prenašajo holesterol iz tkiv nazaj v jetra. Imenujemo ga tudi »zaščitni« ali »dobri« holesterol. Višje vrednosti zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne bolezni.

Cilj prehranskih in življenjskih ukrepov je **znižati LDL holesterol** in **zvišati HDL holesterol**.

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PREHRANO IN ŽIVLJENSKI SLOG

- Prehranjujte se redno, s **tremi do petimi dnevnimi obroki**.
- Če imate prekomerno telesno težo ali imate prisotno debelost, **postopno zmanjšujte telesno težo**.
- **Izogibajte se uživanju alkohola.**
- **Izogibajte se kajenju.**
- V svoj življenjski slog vključite **redno telesno dejavnost** (priporočamo vsaj 3- do 4-krat na teden med 30 in 60 minut zmerne telesne dejavnosti, ki naj bo prilagojena vašim zmožnostim).
- **Izogibajte se stresu in stresnim situacijam.**



PRIPOROČENA IN ODSVETOVANA ŽIVILA

- Uživajte mastne morske ribe (lososa, sardine, sardele) do dvakrat na teden.
- Uživajte priporočene količine **zelenjave (vsaj 250 g/dan)** in **sadja (vsaj 150 g/dan)**.
- **Zmanjšajte vnos:** mastnega mesa in mesnih izdelkov, polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov, jajc in izdelkov iz jajc, slaščic z maslom, svinjsko mastjo in jajci oziroma slaščic ter jedi, pripravljenih v maščobi živalskega izvora (krofov, ocvrtih jajc z ocvirki...).
- Pri pripravi jedi namesto maščob živalskega izvora **izbirajte raje rastlinska olja** (oljčno, repično, sončnično, orehovo, sezamovo...).
- Izogibajte se uživanju drobovine in izdelkov iz nje (jetra, vampi, paštete...)
- Uživajte **polnozrnata živila** (polnovredni pšenični kruh, ajdov kruh, polnovredne testenine, neoluščeni riž...), ki so bogata s prehranskimi vlakninami.

Skupina živil	Priporočena	Odsvetovana (zelo izjemoma in v majhnih količinah)
Škrobna živila	Polnozrnati ali ovseni kosmiči Polnozrnati kripji in kruh Müsli Neoluščeni riž Polnozrnate testenine Ajdova in prosena kaša	Izdelki z visoko vsebnostjo transmaščob, sladkorja in soli (krofi, rogljiči, pite, torte, domači in industrijski piškoti) Beli riž Bele testenine Pokovka z maslom
Mleko in mlečni izdelki	Posneto in polposneto mleko Jogurti iz posnetega ali polposnetega mleka Skuta Siri z manj maščobe	Polnomastno mleko Mastni siri Smetana Siri za mazanje Kremni sladoled
Meso, mesni izdelki in jajca	Pečeno (v pečici ali na žaru), dušeno ali kuhano meso Perutnina brez kože Morske ribe Rdeče meso brez vidne maščobe Pusti mesni izdelki z vidno strukturo mesa (npr. gnjat, pršut)	Panirano meso in ribe Salame, hrenovke, slanina Perutnina s kožo Meso z vidno maščobo Zarebrnice
Maščobe	Rastlinska olja (repično, oljčno, sončnično, sojino, koruzno ...) Semena Oreški	Svinjska mast, goveji loj Perutninska maščoba Maslo Mastni solatni prelivi Kokosova maščoba
Zelenjava	Dušena, kuhana ali pečena (brez masla, z malo olja) Surova zelenjava z malo maščobe	Panirana zelenjava Zelenjava pripravljena z maslom Zelenjava s sirom ali smetano Prelivi z veliko maščob
Sadje	Sveže sadje Konzervirano v lastnem soku Kuhano ali pečeno sadje Sadne sladice z malo maščob in dodanega sladkorja	Sadje z maslom ali smetano Konzervirano sadje v sladkornem sirupu Sadne pite in kolači z maslom

Vir: Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP, pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.