



Trigliceridi – kaj so in kakšne so njihove normalne vrednosti?

Trigliceridi so vrsta maščob v našem krvnem obtoku in predstavljajo pomemben vir energije za telo. Nastanejo iz presežka zaužite energije – kadar zaužijemo več hrane, kot jo telo potrebuje, se odvečna energija pretvori v trigliceride in skladišči v maščobnih celicah.

Če je prehrana bogata z maščobami in sladkorjem ter smo telesno premalo dejavni, se začne odvečna energija kopičiti, kar vodi v prekomerno telesno težo, debelost ter povečano tveganje za srčno-žilne in druge kronične bolezni.

Povišane vrednosti trigliceridov v krvi imenujemo **hipertrigliceridemija**.

Dejavniki, ki vplivajo na povišane trigliceride

Na zvišanje trigliceridov vplivajo:

- prehrana z visoko vsebnostjo maščob in sladkorja,
- prekomerna telesna teža (zlasti maščoba okoli trebuha),
- telesna neaktivnost,
- prekomerno uživanje alkohola,
- neurejena sladkorna bolezen,
- povišane vrednosti glukoze v krvi,
- pogosto uživanje kalorične in predelane hrane.

Referenčne vrednosti trigliceridov

Vrednost (mmol/l)	Ocena
nad 5,7 mmol/l	zelo visoko
2,3 – 5,6 mmol/l	visoko
1,8 – 2,2 mmol/l	povišano
manj kot 1,7 mmol/l	normalno

Cilj je ohranjati vrednosti **pod 1,7 mmol/l**

PREHRANSKA PRIPOROČILA

- 1. Zmanjšajte telesno težo.** Če imate prekomerno telesno težo ali debelost, postopno hujšajte z več gibanja in bolj zdravo prehrano. Že zmanjšanje telesne mase za 2–4 kg lahko izboljša vrednosti maščob v krvi.
- 2. Jejte več manjših obrokov.** Uživajte 3–5 manjših obrokov dnevno. Porcije naj bodo zmerne.
- 3. Zmanjšajte vnos nasičenih maščob.** Omejite: mastno meso in mesne izdelke, polnomastno mleko in mlečne izdelke, jajca in jajčne izdelke, slaščice z maslom ali svinjsko mastjo (npr. krofi), kokosovo maščobo (kljub rastlinskemu izvoru vsebuje veliko nasičenih maščob).
- 4. Izbirajte rastlinske maščobe.** Namesto živalskih maščob uporabljajte: oljčno, repično, sončnično, orehovo in sezamovo olje. Dober vir omega-3 maščob so tudi: orehi, lešniki, mandlji in semena (npr. sezam).
- 5. Uživajte ribe.** Vsaj dvakrat tedensko vključite morske ribe (npr. sardele, sardine, sardone, losos).
- 6. Hrano pripravljajte zdravo.** Prednost dajte kuhanju, dušenju ali pripravi v lastnem soku. Izogibajte se ocvrti, praženi in prepečeni hrani.
- 7. Omejite sladkor.** Izogibajte se sladkim živilom, sladkim pijačam in predelani hrani z dodanim sladkorjem.
- 8. Izogibajte se alkoholu.** Že majhne količine alkohola lahko zvišajo trigliceride.
- 9. Uživajte dovolj zelenjave in sadja.** Vsaj 250 g zelenjave dnevno. Približno 150 g sadja dnevno. Izbirajte manj zrelo sadje, saj vsebuje manj sladkorja.
- 10. Izbirajte polnozrnata živila.** Polnovredni, ajdov kruh, polnovredne testenine in neoluščen riž.
- 11. Bodite telesno aktivni.** Vsaj 3–4-krat tedensko po 30–60 minut zmerne telesne dejavnosti, prilagojene starosti in sposobnostim.



12. Uredite sladkorno bolezen. Če imate sladkorno bolezen jejte več manjših obrokov, redno spremljajte glukozo ter sodelujte z zdravnikom in dietetikom.

HRANA IN MAŠČOBE

Maščobe so v naši prehrani zelo pomembne. Dajejo nam energijo za delo, hrana je zaradi njih okusnejša in maščobe prispevajo k vnosu vitaminov (A, D, E in K) v telo. Zdravstvene težave nastanejo zaradi prevelikega vnosa maščob v telo in tudi zaradi neustreznega izbora maščob. Priporočamo predvsem uživanje **nenasičenih maščob rastlinskega izvora** (rastlinska olja), saj so koristne za naše zdravje ter preprečujejo nastanek bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Izogibati se moramo prekomernemu vnosu nasičenih živalskih maščob. Bodite pozorni na **količine zaužite maščobe!**

PRIPOROČENA IZBIRA ŽIVIL

Škrobna živila	Izbirajte med pekovskimi izdelki, ki niso mastni. Bele vrste kruha in pekovskih izdelkov postopno zamenjajte s polnovrednejšimi vrstami, ki imajo višjo vsebnost prehranskih vlaknin. Ta vplivajo na to, da smo dalj časa siti in nimamo potrebe po dodatnih sladkih in mastnih prigrizkih.
Mleko in mlečni izdelki	Namesto mastnega mleka in mlečnih izdelkov začnite uporabljati posnete izdelke. V izboru jedi naj bodo siri, ki imajo nizko vsebnost maščob. Ne pretiravajte s količinami!
Meso in jajca	Količina maščobe se s količino zaužitega mesa hitro povečuje, čeprav izbiramo puste vrste mesa. Izbirajte ribe ter pusto perutninsko in goveje meso. Pred pripravo jedi odstranite mastne dele. Uporabljajte posodo, ki omogoča pripravo jedi brez dodatnih količin maščob. Živila dušite ali kuhajte in nikakor ne cvrite. Iz juh in omak pred zaužitjem odstranite vidno maščobo.
Maščobe	Maščobe uporabljajte zmerno. Pri pripravi hrane izbirajte med tehnikami, ki ne zahtevajo dodatkov maščob (npr. dušenje v lastnem soku). Namesto industrijskih solatnih prelivov in omak raje uporabite rastlinska olja. Ko pripravljate solate, lahko na kakovost maščobnokislinske sestave jedi vplivate tudi tako, da uporabite več vrst olja hkrati (npr. oljčno, repično, orehovo...). Pri tem bodite pazljivi, saj se količine dodanih maščob hitro povečujejo in s tem tudi vnos maščob v telo. Kakovostna olja uporabljajte v zmernih količinah in zadržano. Na steklenico z oljem namestite nastavek, ki onemogoča prekomerno porabo olja. Izogibajte se pretirani uporabi svinjske masti, govejega loja in mesnih izdelkov. Prav tako namesto živalskih maščob raje uporabite rastlinska olja. Kokosova maščoba je izjema, saj ima, čeprav je rastlinskega izvora, izjemno visoko vsebnost nasičenih maščob, ki so škodljive za zdravje srca in ožilja.
Zelenjava	Priporočene so vse vrste zelenjave, saj vsebujejo veliko prehranskih vlaknin.
Sadje	Pri izbiri sadja pazimo, da ni pretirano zrelo, saj s tem vplivamo na dodaten vnos nepotrebnega sladkorja v telo.

Viri: NIJZ

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.