

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

- Соблюдайте диету на протяжении всей жизни;
- Увеличьте физическую активность;
- Нормализуйте вес. При уменьшении веса на 10 кг можно добиться снижения общего холестерина на 10%;
- Откажитесь от курения;
- Принимайте лекарства, снижающие уровень холестерина, назначенные врачом.

ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА

От этих продуктов нужно отказаться:

сливочное масло, животный жир, сметана, твердый маргарин;
молоко, кисломолочные продукты обычной и повышенной жирности;
свинина, субпродукты, колбасы, сосиски, бекон, мясные копчености, кожа птицы;
торты, пирожные, выпечка, шоколад, мороженое;
пицца, «хотдоги», чипсы и т. п.;

допускается не более 2 яичных желтков в неделю.

Эти продукты могут употребляться в умеренном количестве:

мягкий маргарин, майонез и другие соусы с пометкой «сниженное содержание холестерина»;

молоко и кисломолочные продукты 1-2% жирности, нежирные творог и сыр;
постные сорта мяса.

Эти продукты можно употреблять вполне свободно:

овощи, зелень, фрукты, грибы;

хлеб (предпочтительно из муки грубого помола);
крупы, бобовые, макаронные изделия;

оливки, маслины;

масло растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое);
орехи.

**КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЙ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. КАРЛА ЛИБКНЕХТА 8 «Б»

СОВЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин – важный строительный материал в организме, идущий на постройку клеток, гормонов, витамина Д и нервной ткани. Две трети его образуются в организме, одна треть поступает с продуктами питания.

При повышении уровня холестерина в крови более 5 ммоль/л его излишки откладываются в стенки сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Это приводит к сужению артерий и кислородному голоданию сердца (стенокардия и инфаркт), головного мозга (расстройства памяти и инсульта), а также ног (перемежающая хромота и гангрена).

Холестерин переносится в крови вместе с белками в виде специальных транспортных частиц – липопротеидов высокой и низкой плотности.

Липопротеиды низкой плотности («плохой холестерин») содержат много холестерина. Чем их больше в крови, тем выше шанс перенести инфаркт или инсульт.

Липопротеиды высокой плотности («хороший холестерин») захватывают холестерин из стенки сосуда и уносят в печень, где он «сгорает». Чем его больше, тем лучше.

Запомните нормальные показатели

липидов крови: 5 – 3 – 1

Общий холестерин **менее 5** ммоль/л;

Холестерин липопротеидов
низкой плотности («плохой»)

менее 3 ммоль/л;

Холестерин липопротеидов
высокой плотности («хороший»)

более 1 ммоль/л.



ПОЧЕМУ ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

У пациентов, поддерживающих холестерин на нормальном уровне, риск инфарктов, инсультов на 30-40% меньше.