

HLADINA CHOLESTEROLU A SPÔSOB ŽIVOTA

Poradňa zdravia
Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Štúrova 36
031 80 Liptovský Mikuláš

MUDr. Ľubica Benková
Mgr. Monika Švandová



E-mail: lm.poradna@uvzs.sk

Tel. číslo: 044/55 234 51

POTREBUJETE ZNÍŽIŤ HLADINU LDL CHOLESTEROLU?

1. Upravte stravu

Konzumujete stravu pestrú, čo možno najprírodnejšiu.

Stravovanie - doporučená minimálna konzumácia:

- strukovín a sójových produktov – 3 krát týždenne,
- orechov (3-5 ks denne), ľanových semien, maku,
- rýb, napr. makrela – 2 krát týždenne,
- čerstvého ovocia a zeleniny s obsahom antioxidantov – 5 ks denne,
- celozrnných výrobkov, ovsených vločiek, ryže natural, pšena, pohánky – 3-6 porcií denne.



Obmedzte konzumáciu:

- tukov (najmä živočíšnych - maslo, masť bravčová a stužených tukov),
- mäsa, vajec,
- plnotučných mliečnych výrobkov,
- cukrárenských výrobkov,
- slaných chrumkavých pochutín.

Upne vylúčte vyprážané jedlá a mäsové údenárske výrobky.

2. Obmedzte alkohol

POTREBUJETE ZVÝŠIŤ HLADINU HDL CHOLESTEROLU?



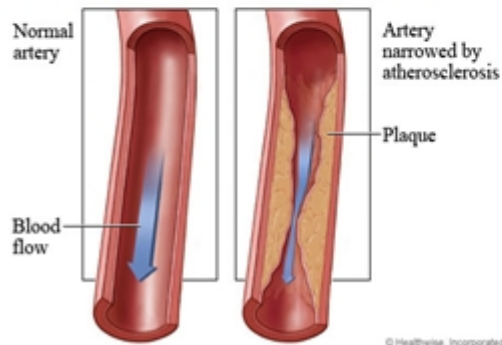
1. Upravte stravu:

Zvýšte konzumáciu rýb, olejnatých semien (ľanové, sezamové ...).

Obmedzte konzumáciu: keksov, cukrárenských výrobkov (obsahujú nadmieru n-6 mastných kyselín a trans mastné kyseliny).

2. Zvýšte svoju pohybovú aktivitu.

3. Ak fajčíte – zanechajte ho.



POHYBOVÁ AKTIVITA

Zvyšuje hladinu HDL cholesterolu v krvi.

Odporúčania:

Pre udržanie zdravia: najmenej 30 minút denne aktivitu strednej intenzity (okrem bežných pochôdzok a domácich prác).

Pri sklone naberat' hmotnosť: 60 minút denne.

Pridať strečing a silové cvičenia.

Vyberte si taký pohyb, pri ktorom sa budete cítiť dobre.



FAJČENIE

- zvyšuje celkový cholesterol a hladinu ostatných tukov v krvi,

- mení LDL cholesterol na škodlivú oxidovanú formu,

- znižuje HDL cholesterol.

STRES

Stresové hormóny kortizol a adrenalín zvyšujú hladinu celkového cholesterolu v organizme. Oxiduje sa LDL cholesterol, klesá HDL cholesterol.

ALKOHOL

Nadmerná konzumácia zvyšuje hladinu tukov v krvi, celkový aj LDL cholesterol.

1 drink denne s obsahom menej ako 10 g alkoholu (menej ako 1 dcl vína, pol deci destilátu a 2,5 dcl piva 12 st.) znižuje, iba u ľudí nad 50 rokov, riziko vzniku ischemickej choroby srdca (zdroj: Zdravie 21).