*Холестерин: что нужно знать!!!*

*Что такое холестерин и для чего он нужен?*

Холестерин - это жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм с некоторыми продуктами.

Холестерин необходим для организма: он входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, витамина Д, желчных кислот, необходимых для пищеварения.

На эти нужды достаточно небольшого количества холестерина в крови.

*Почему высокий холестерин опасен для здоровья?*

Сам по себе повышенный холестерин не вызывает никаких симптомов, поэтому многие люди и не подозревают, что у них в крови слишком высокое содержание холестерина.

Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается атеросклероз.

Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам.

При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к ее отмиранию.

* Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда.
* Если это происходит в мозге - мозговой инсульт.

*Когда следует начать проверять уровень холестерина?*

Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста, должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Для этого необходим биохимический анализ крови. Чаще всего определяют общий холестерин.

*Каким должны быть цифры холестерина?*

Общий холестерин должен быть <5,0 ммоль/л у здоровых людей и <4,5 ммоль/л у пациентов с сердечно - сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом.

****Если у Вас уже есть заболевания сердца и сосудов или Вы хотите предотвратить их появление, а также, если Вы страдаете сахарным диабетом, Вы можете снизить вероятность осложнений атеросклероза (инфаркта, инсульта) путем снижения уровня холестерина.****

****Если уровень холестерина выше целевого значения, начните немедикаментозную терапию.****

*Как снизить свой уровень холестерина?*

****Немедикаментозные меры:****

* Диета:

****Ежедневное потребление 10-25 г растворимой клетчатки (не менее 400 г овощей и фруктов, бобовых, злаков) и 2 г/день растительных станолов / стеринов.****

****Растительные стерины и станолы - это так называемые фитоэстеролы - незначительные по содержанию, но очень важные элементы клеточной оболочки растений.****

* Соблюдайте рекомендации по правильному питанию

(см. таблицу)

* Бросьте курить.
* Выполняйте регулярно физические упражнения.

Рекомендуются регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, по крайней мере, 30 минут в день, 3-4 раза в неделю. Наиболее безопасное и доступное практически для всех физическое упражнение - ходьба. Любые упражнения лучше, чем никакие.

Рекомендуются нетяжелые садовые и домашние работы, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта.

Снижение холестерина с помощью лекарств.

****Никогда не назначайте себе лекарства сами, только врач может определить, какое лекарство, в какой дозе и как Вам принимать!****

*****Рекомендации по выбору продуктов питания:*****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ****Продукты**** | ****Рекомендуются**** | ****Ограниченный****  ****приём**** | ****Не****  ****Рекомендуются**** |
| ****1**** | ****2**** | ****3**** | ****4**** |
| ****Жиры**** | ****Ограничить прием всех жиров**** | ****Подсолнечное, кукурузное, оливковое,****  ****соевое, хлопковое масло, мягкие маргарины с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот до 2-2,5 ст.л.**** | Сливочное масло, животный жир,  свиное сало,  пальмовое и  кокосовое масло, твердые маргарины. |
| ****Мясо,****  ****яйца**** | ****Курица без видимого жира, индейка,****  ****телятина,****  ****кролик,****  ****дичь.****  ****Яичный белок.**** | Постная говядина, телячья или куриная колбаса без видимого жира.  Яйца: 1-2 в неделю. | ****Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты. Утка, гусь, кожа домашней птицы, субпродукты,****  ****яичный желток.**** |
| ****Рыба**** | ****Все виды рыбы (особенно морская), не менее 2-3 раз в неделю. Жирная рыба: треска, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось. Морской гребешок, устрицы.**** | Рыба, приготовленная на рекомендуемом масле, морские ракообразные (крабы, омары) и моллюски (мидии). | Икра рыб.  Рыба, жаренная на не рекомендуемом масле или жире.  Креветки,  кальмары. |
| Молочные продукты | Обезжиренное  или 0,5% жирности молоко,  творог, кефир, йогурт, сыры 20% жирности. | Частично обезжиренное молоко (1%), сыры средней жирности. | Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана. Жирные творог, сыры >30% жирности, плавленые сыры, мороженое. |
| Фрукты, овощи | Все свежие и замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный или печеный картофель.  Свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты. Грецкие орехи, миндаль. | Картофель, приготовленный на рекомендуемом масле.  Фрукты в сиропе, засахаренные фрукты.  Арахис,  фисташки,  фундук. | Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри, картофельные  чипсы. |
| Злаки и выпечка | Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия (группа А). Овсяное печение, нежирные пудинги, щербет. | Белый хлеб, сладкие каши, полированный рис, макаронные изделия из белой муки. Несладкое печение, песочные и бисквитные пирожные, приготовленные на рекомендуемом масле. | Сдобные булки,  пирожные,  бисквиты,  кондитерские изделия, приготовленные на не рекомендуемых жирах. |
| Супы | Овощные супы. | Супы в пакетах, на нежирных мясных бульонах. | Супы-пюре на жирных мясных бульонах. |
| Напитки | Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки. | Сладкие напитки, нежирные напитки из какао, алкогольные напитки. | Кофе со сливками, какао. |
| Сладости | Фруктовое мороженое, желе, сладости без сахара. | Мармелад, мед, сиропы, пастила, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза, арахисовое масло. | Масляные кремы, шоколад, ириски, помадки. |
| Приправы | Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные приправы. | Низкокалорийный майонез, соевый соус. | Обычный майонез или другие жирные приправы. |

*Советы по приготовлению пищи:*

* Перед приготовлением срезайте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу.
* Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира.
* Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи.
* Избегайте жареной пищи, ешьте пищу вареную, приготовленную на пару или в микроволновой печи.
* При выпечке заменяйте целое яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла.
* Вместо майонеза заправляете овощные салаты лимонным соком и специями.