

CSMEK	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	KOLESZTERINSZEGÉNY ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében elmondott panaszai alapján - amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek „**KOLESZTERINSZEGÉNY DIÉTÁT**” szükséges betartani!

1. A diéta célja:

A vér koleszterin szintjének normalizálása, ezen belül a HDL koleszterinszint (védő koleszterin) növelése és az LDL koleszterinszint csökkentése. Az LDL koleszterinszint kevesebb legyen, mint 2,59 mmol/l, ha Önnek szívbetegsége vagy cukorbetegsége van.

2. A diéta jelentősége:

A koleszterin szegény étrendre a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésénél, ill. azok kezelésénél van szükség. A vérnek a hosszan fennálló magas LDL koleszterin tartalma - fehérjéhez kötődve - lerakódik az erek falára, merevíti azokat, úgy mondjuk, elmeszesednek. Sajnos a szervezet maga is termel koleszterint, hogy mennyit, az egyénektől függ.

3. A diéta jellemzői:

A napi koleszterin bevitel ne haladja meg a 100 - 200 mg-ot.

Igen magas koleszterin tartalma miatt nem ajánlható fogyasztásra **a sertés-, kacs-, liba zsírja, bőre, szalonnafélék, tojássárgája, tejszín, vaj, zsíros tej- és tejtermékek, a belsőségek általában /máj, tüdő, velő, vese, pacal/.**

A telített zsírsavak közül legnagyobb mértékben a mirisztinsav és a laurinsav emeli a szérum koleszterin szintet. E két zsírsav a tej és tejtermékekben fordul elő nagyobb mennyiségben, ezért fontos hogy a csökkentett zsírtartalmú tejipari készítményeket fogyassunk! Sovány tejtermékeket

/1,5 %-os tej, sovány sajt, sovány túró, joghurt, kefir/.

Nagyon kell figyelni a táplálékok rejtett zsiradék tartalmára. Ez azt jelenti, hogy a húsoknak, még hanem zsíros hús, akkor is van koleszterin tartalma, ugyanez vonatkozik a húskészítményekre, tejtermékekre /házi tej/. A fent említett termékek helyett fogyasztásra ajánlottak a növényi olajok, margarinok. A magas koleszterin tartalmú sertéshús helyett előnyös a sovány marha-, csirke-, pulykahús /bőre nélkül/, sovány felvágottak /sonkafélék, zalai, virsli/ és a kefir, joghurt, sovány sajtok, sovány túró fogyasztása a helyes. A tengeri halak /heck, makréla, tonhal/, pisztráng, lazac magas omega-3 zsírsav tartalma az egyik leghatékonyabb szer a koleszterinszint csökkentésére.

CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	KOLESZTERINSZEGÉNY ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ

Az egyszerű cukrok - kristálycukor, szőlőcukor - helyett az összetett szénhidrátokat kell előnyben részesíteni. Ez azt jelenti, hogy a túl édes ételeket, cukrozott üdítőket, süteményeket, pékárukat ritkábban fogyasszuk. Helyettük a természetes ízeket részesítsük előnyben /Pl.: ivásra csapvíz, ásványvíz, tea cukor nélkül/. Összetett szénhidrát tartalmú élelmiszerek: kenyerek, zsemle, kiflik, burgonya, száraz hüvelyesek, zöldségfélék, rizs.

A vér koleszterin szintjét igen sok tényező befolyásolja. Amivel a beteg maga is csökkentheti a magas értékeket a fentiekén kívül, a **rostgazdag étrend és a sok mozgás**.

A diétás rost felszívódva a vérbe képes megkötni a koleszterint és megakadályozza a lerakódását az érpályában. Ilyenek a barna-, ill. a félbarna kenyerek, búzacsíra, búzakorpa, kukorica, káposztafélék, zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, zöldpaprika, paradicsom, száraz hüvelyesek, gyümölcsök.

Ezen kívül a nagyobb fehérjebevitel is csökkenti a vér koleszterin szintjét, viszont ezeknél a termékeknél figyelembe kell venni a zsiradéktartalmat is.

Emellett még csökkenti a vér koleszterin tartalmát a megfelelő vitamin ellátás, főleg az A-, E-, B6-, C vitamin /gyümölcsökben, zöldségfélékben találhatóak/.

A fizikai és izommunka is jó hatású /gyaloglás, kerékpározás, kocogás, úszás,.../.

Elhízott betegeknél az energia bevitel csökkentésére kell törekedni. Napi ötszöri étkezés javasolt.

Keringési elégtelenség, magas vérnyomásnál só-, és folyadék-megszorításra is szükség van.

Farkasné Szalai Edit
dietetikus
CSMEK Hódmezővásárhely-Makó