

ZABURZENIA LIPIDOWE- Jak zadbać o zdrowie serca?

Dyslipidemia to zaburzenie gospodarki lipidowej, w którym poziom lipidów i lipoprotein we krwi odbiega od normy. To jeden z kluczowych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, w tym miażdżycy, zawału serca i udaru. Szczególną rolę w diagnostyce odgrywają lipoproteiny o małej gęstości (LDL), lipoproteiny o dużej gęstości (HDL) oraz trójglicerydy (TG).

Rodzaje cholesterolu i ich rola

LDL, potocznie nazywany "złym" cholesterolem, może ulegać utlenieniu i odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych, co prowadzi do powstawania blaszki miażdżycowej. Z kolei HDL, czyli "dobry" cholesterol, odpowiada za transport nadmiaru cholesterolu do wątroby, gdzie jest on rozkładany i usuwany z organizmu. Odpowiednia proporcja tych lipoprotein jest kluczowa dla zdrowia serca.

Znaczenie trójglicerydów

Trójglicerydy są podstawowym materiałem energetycznym i magazynowane są w tkance tłuszczowej jako zapas energii. Między posiłkami są uwalniane do krwi w celu dostarczenia organizmowi paliwa. Jednak nadmierne spożycie kalorii, zwłaszcza z węglowodanów prostych, może prowadzić do ich podwyższonego poziomu, co negatywnie wpływa na zdrowie naczyń krwionośnych.

Najczęstsze rodzaje dyslipidemii:

- **Hipercholesterolemia** – podwyższony poziom cholesterolu LDL.
- **Dyslipidemia aterogenna** – niskie stężenie HDL i podwyższone TG.
- **Hipertriglicerydemia** – nadmiar trójglicerydów we krwi.
- **Zespół chylomikronemii** – bardzo wysoki poziom TG, często uwarunkowany genetycznie.

Jakie badania wykonać?

- stężenie cholesterolu całkowitego
- stężenie frakcji cholesterolu HDL
- stężenie frakcji cholesterolu LDL
- stężenie frakcji cholesterolu nie-HDL
- stężenie trójglicerydów
- glukoza

Wartości docelowe profilu lipidowego (na czczo):

- Cholesterol całkowity: < 190 mg/dl
- Cholesterol HDL: > 40 mg/dl dla mężczyzn, > 45 mg/dl dla kobiet
- Trójglicerydy: < 150 mg/dl
- Cholesterol LDL:
 - < 115 mg/dl – przy małym ryzyku sercowo-naczyniowym
 - < 100 mg/dl – przy umiarkowanym ryzyku
 - < 70 mg/dl – przy dużym ryzyku
- Cholesterol nie-HDL:
 - < 130 mg/dl – przy umiarkowanym ryzyku
 - < 100 mg/dl – przy dużym ryzyku
 - < 85 mg/dl – przy bardzo dużym ryzyku

Przyczyny dyslipidemii:

Dyslipidemia może być pierwotna (związana z niezdrowym stylem życia) lub wtórna (wynikająca z innych schorzeń).

Dyslipidemia pierwotna wynika głównie z diety bogatej w tłuszcze nasycone, izomery trans kwasów tłuszczowych oraz cukry proste, braku aktywności fizycznej, otyłości i palenia papierosów.

Dyslipidemia wtórna może być skutkiem chorób takich jak niedoczynność tarczycy, cukrzyca, zespół Cushinga, choroby wątroby, alkoholizm, a także stosowania niektórych leków (np. kortykosteroidów, progestagenów czy leków moczopędnych).

Jak zadbać o zdrowy profil lipidowy?

- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i trans.
- Włącz do diety produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oliwę z oliwek, orzechy, tłuste ryby).
- Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, warzyw i pełnoziarnistych produktów.
- Unikaj nadmiaru cukrów prostych, które mogą podnosić poziom trójglicerydów.
- Regularnie się ruszaj – aktywność fizyczna pomaga podnieść poziom HDL i obniżyć LDL.
- Rzuć palenie i ogranicz spożycie alkoholu.

Dieta w terapii i zapobieganiu zaburzeń lipidowych.

	Zalecane	Należy ograniczyć	Niezalecane
warzywa	wszystkie warzywa surowe i gotowane	ziemniaki	
owoce	Surowe i gotowane/świeże i mrożone	Soki owocowe, przetwory owocowe (soki, dżemy)	
słodycze, przekąski		Miód, gorzka czekolada	Wszelkiego rodzaju ciasta, batoniki, herbatniki, chipsy, krakersy, słone paluszki, lizaki
produkty zbożowe	wszelkie produkty pełnoziarniste (pieczywo razowe, ryż brązowy, kasza gryczana, płatki owsiane)	Pieczywo jasne, biały ryż, makarony z mąki pszennej, płatki kukurydziane	Wyroby cukiernicze (torty, ciasta, rogaliki, ciasteczka, babeczki), słodkie płatki śniadaniowe
Mięso i ryby	mięso drobiowe, ryby	chude rodzaje wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny lub cielęciny, owoce morza, skorupiaki	Produkty przetworzone (kiełbasy, kabanosy, parówki, wędliny, salami, podroby, bekon)
produkty mleczne i jaja	Jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, ser biały	jaja	ser topiony, ser żółty, śmietana
tłuszcze	margaryny miękkie, kubkowe wzbogacone w fitosterole, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy	Olej słonecznikowy	Olej palmowy, kokosowy, smalec, słonina, twarde margaryny w kostce
orzechy i nasiona	orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, pestki słonecznika		Orzechy w panierce, cukrze, solone
napoje	woda, soki warzywne bez dodatku cukru	soki owocowe, kawa	słodzone napoje gazowane i niegazowane, alkohol
Metoda obróbki termicznej	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, blanszowanie, pieczenie, duszenie	Krótkotrwałe smażenie. grillowanie	Smażenie w głębokim tłuszczu

Regularne badania, zdrowa dieta i aktywny tryb życia mogą pomóc w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Wprowadźmy świadome zmiany już dziś!