



Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Холестерин – «хороший» и «плохой»

Жиры (липиды), наряду с сахарами (углеводами) и белками (протеинами), являются важным поставщиком энергии в организм. Без них невозможно нормальное функционирование нервной системы. Жиры формируют «каркас» различных гормонов и желчных кислот и являются носителями жирорастворимых витаминов А, D, E и К. Жиры поступают в организм с пищей и, кроме того, вырабатываются самим организмом. Однако, несмотря на ценность этих соединений для организма, чрезмерно высокий **уровень липидов в крови** может представлять собой серьезную опасность. Высокое содержание холестерина в крови способствует развитию атеросклероза. **Высокая концентрация холестерина** повышает риск развития инфаркта миокарда, ишемического инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Холестерин холестерину рознь

Существуют различные типы холестерина. Ученые выделяют две основные группы: ЛПНП – липопротеиды низкой плотности (LDL, Low Density Lipoproteine) и ЛПВП – липопротеиды высокой плотности (HDL, High Density Lipoproteine). ЛПНП поражает стенки сосудов и по этой причине носит название «плохого холестерина», в то время как холестерину ЛПВП приписывается защитное действие на сосуды (отсюда «хороший холестерин»). Следует выделить еще одну группу жиров – триглицериды, оказывающие также существенное влияние на здоровье.

Ниже указаны **хорошие биохимические показатели** крови:

- Общий холестерин < 200 мг/дл
- Холестерин ЛПНП < 160 мг/дл
- Холестерин ЛПВП > = 40 мг/дл
- Триглицериды < 150 мг/дл

Как снизить уровень холестерина ЛПНП?

Очень эффективным методом воздействия на уровень холестерина в крови является здоровый образ жизни, предупреждающий развитие нарушений жирового обмена и снижающий слишком высокую концентрацию холестерина ЛПВП в крови.

- Маложирная диета, включающая продукты с низким содержанием холестерина, положительно действует на содержание жиров в крови. Следует отдавать предпочтение растительным продуктам, ограничивая в рационе продукты, содержащие животные жиры.
- Учет продуктов, в которых содержатся скрытые жиры, напр., шоколада, чипсов и арахиса.
- Следует избегать приема в пищу продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров

(внутренности, жирное мясо, колбасы). Полезны продукты с ненасыщенными жирными кислотами, например, оливковое и чертополоховое масло, рыбий жир.

- Следить за поступлением в пищу достаточного количества клетчатки, содержащейся в зерновых продуктах, картофеле и бобовых.
- Очень полезны фрукты и овощи, способствующие понижению уровня жиров в крови.
- Следите за Вашим весом: избыточный вес отрицательно влияет на содержание жиров в крови.

Как повысить уровень холестерина ЛПВП?

Регулярный спорт способствует повышению уровня липопротеидов высокой плотности. Регулярные занятия на выносливость увеличивают «хороший холестерин» в крови – 30 мин ежедневного бега может повысить уровень холестерина ЛПВП: Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, следует учитывать:

- Необходимо поддерживать нормальный уровень артериального давления.
- Отказаться от курения.
- Ограничить прием алкоголя.
- Сохранять уровень физической активности.
- Поддерживать нормальный вес.
- Снизить стрессовую нагрузку.

В том случае, если за счет здорового образа жизни не удастся достичь нормального уровня холестерина в крови, врач назначит Вам прием **препаратов**, снижающих липиды. Эти медикаменты следует принимать постоянно, даже при отсутствии жалоб, связанных с повышенной концентрацией липидов!

Ссылки:

Немецкое общество по борьбе с нарушениями жирового обмена (Lipid-Liga): www.lipid-liga.de
Немецкая сеть информации и консультаций по вопросам питания (DEBInet), www.ernaehrung.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam