



# Самое важное о холестерине

**Около 20 % холестерина поступает в наш организм вместе с пищей, а 80 % – синтезируется самостоятельно в печени. Ежедневно наше тело создает холестерин, который необходим для пищеварения, развития клеток, производства витаминов и гормонов.**

- Определяющим фактором дисбаланса холестерина в организме является генетическая предрасположенность.
- Холестерин делится на «плохой» (в анализах обозначается как ЛПНП и аполипопротеин В) и «хороший» (ЛПВП). «Плохой» холестерин вызывает формирование бляшек в сосудах. Бляшки формируются быстрее, если у вас есть факторы риска – курение, избыточный вес, сахарный диабет, гипертония. «Хороший» холестерин забирает его излишки из сосуда и несет его обратно в печень, препятствуя развитию атеросклероза.
- Нарушения между «плохим» и «хорошим» холестерином создают условия для формирования атеросклероза – отложения холестерина в стенках сосудов, которое приводит к сужению просвета артерии и недостаточному кровоснабжению органов.
- При высоком холестерине рекомендуется сбалансированное питание, с включением в рацион растительных продуктов – овощей, фруктов, рыбы, полезных (ненасыщенных) жиров – оливковое и льняное масло, авокадо, орехи.
- При высоком сердечно-сосудистом риске, помимо диеты, необходимо принимать таблетки, снижающие холестерин – статины (исключительно по назначению врача).

**Статины блокируют образование холестерина в печени и останавливают прогрессирование атеросклероза. Если вам назначили лекарство для снижения холестерина, его необходимо принимать ПОСТОЯННО. Нельзя прекращать прием лекарств, даже если на фоне лечения ваш холестерин пришел в норму.**

## **Кроме таблеток и диеты, необходимо всестороннее изменение образа жизни:**

- отказ от курения
- достаточная физическая активность
- контроль уровня глюкозы и артериального давления
- профилактические осмотры у кардиолога

## **Как питаться при сердечно-сосудистых заболеваниях**

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях важно так же, как физическая нагрузка и психологическая стабильность! Это обязательный компонент в профилактике и лечении. Серьезный подход к своему рациону позволит улучшить самочувствие, снизить риск осложнений, а в перспективе повысить качество жизни и отказаться от некоторых медикаментов. Питание при заболеваниях сердца и сосудов – это сбалансированное, разнообразное, полезное меню, которого необходимо придерживаться всю жизнь.

## **Принципы разумного питания желательно соблюдать всем, но особенно они важны, если у вас:**

- ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, перенесенный инсульт,
- атеросклероз сосудов (отложение холестерина в сосудах шеи, сосудах сердца, сосудах нижних конечностей),
- гипертоническая болезнь,
- сахарный диабет,
- хроническая болезнь почек.

**Грамотное питание при этих заболеваниях поддержит ваш вес в норме, защитит от развития сахарного диабета, замедлит прогрессирование атеросклероза.**

## **Правила полезного питания:**

- баланс белков 20-30%/жиров 25-30%/углеводов 45-55% в ежедневном рационе,
- отдавать предпочтение белому мясу (куриное, без кожи, мясо кролика, индейки),
- употреблять рыбу не менее 2-3 раз в неделю, красное мясо – до 2-3 раз в неделю,
- исключить продукты содержащие трансжиры (чипсы, переработанное мясо, маргарин, крема и т.д.),
- ограничить употребление сахара (норма до 50 гр в сутки),
- употреблять фрукты и ягоды 200-300 гр в сутки (например, 2 яблока и 1 груша), а также любые овощи 200-300 гр в сутки в сыром и приготовленном виде,
- ограничить употребление поваренной соли (до 5 гр в сутки),
- пить чистую негазированную воду (ежедневно в среднем 30 мл на 1 кг массы тела),
- исключить или ограничить вещества, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую систему (алкоголь, крепкий чай, кофе).

## Уменьшить/исключить

- **трансжиры** (маргарин, также в составе изделий именуется как растительный жир, кулинарный жир, комбинированный жир и т.д.)
- **сахар** и продукты его содержащие (не более 30-50 г в день, темный шоколад 20 гр в сутки, ложка варенья/меда на завтрак)
- **свежий белый хлеб**, изделия из слоеного и сдобного теста
- **первичный мясной бульон**
- **жирные сорта мяса** (свинина, баранина, жирная говядина), мозги, печень, почки, копчености, консервы, соленая рыба
- **сметана** с высоким содержанием жиров, жирный творог, жирный и соленый сыр
- **газированные напитки**, сладкие напитки (чай Lipton, соки «Добрый», «Rich» и другие)
- **свиной, говяжий и бараний жир**
- **любой алкоголь**
- **колбасы**, сосиски, копчености,
- **консервы**, соленья
- **картофель жареный**, картофель фри
- **фаст-фуд**

## РАЗРЕШЕНО

- **растительные жиры** (нерафинированное растительное масло: подсолнечное, оливковое, льняное и другое - добавлять в готовую пищу)
- **масло сливочное** 5 гр 1 раз в сутки, например, утром в кашу
- **нежирные сорта мяса** (кролик, нежирная говядина - красное мясо 2-3 раза в неделю), предпочтительнее мясо птицы (курица, индейка)
- **морепродукты** (рыба 2-3 раза в неделю, т.к. богата n-3 жирными кислотами)
- **хлеб** пшеничный серый, черный, несдобное печенье
- **супы овощные** (супы-пюре овощные)
- **вторичный мясной бульон**
- **кисломолочные продукты** (натуральный йогурт, нежирный творог и блюда из него, сыр нежирный и несоленый, нежирные сметана и сливки, но в ограниченном количестве)
- **яйца** (в виде белкового омлета), желтки – не более 1-2 раз в сутки
- **каши** из гречневой, овсяной, ячневой и пшенной круп, бурый и красный рис, макаронные изделия из муки твердых сортов (в ограниченном количестве);
- **бобовые** (фасоль, чечевица, горох, нут)
- **овощи** в свежем и термически обработанном виде: (белокочанная и цветная капуста, свекла, морковь, кабачки, брокколи, тыква, баклажаны, картофель тушеный, отварной в ограниченном количестве)
- **фрукты и ягоды** 200-300 гр в день
- **орехи** до 30 гр в сутки
- **некрепкий чай**, травяной чай, кофе 1-2 кружки в сутки, отвар шиповника.

## Советы для адаптации к правильному рациону:

1. В магазине внимательно читайте этикетки. Большинство производителей в составе указывает концентрацию натрия на 100 грамм. Выбирайте те продукты, где содержание Na менее 350 мг на порцию.
2. Обращайте внимание на калорийность, количество и соотношение жиров.
3. Отдавайте предпочтение простым блюдам с минимальной кулинарной обработкой.
4. Распечатайте список рекомендованных и запрещенных продуктов и повесьте на холодильник, чтобы они всегда были перед глазами.
5. При возможности купите мультиварку, пароварку, сковороду-гриль. Это упростит процесс готовки и снизит количество жира в блюдах.
6. Растительное масло наносите на поверхность силиконовой кисточкой.
7. Проведите ревизию полочек на кухне, выбросите все вредные полуфабрикаты, фаст-фуд.
8. Солите еду уже в собственной тарелке.
9. Уберите со стола соль. Лучше поставьте баночки с сушеными травами, лук, чеснок, лимон. Это разнообразит вкус блюд.

## Продукты, которые способствуют снижению холестерина

- **Растительные масла** (нерафинированные растительные масла, подсолнечное, арахисовое, льняное, хлопковое, кукурузное, оливковое – добавляем в приготовленную пищу по столовой ложке). Нормализуют липидный обмен и способствуют выведению холестерина из организма.
- **Сложные углеводы** (хлеб грубого помола, крупы, овощи и продукты, богатые клеточными оболочками). Медленно всасываясь, они не повышают сахар в крови и благоприятно воздействуют на кишечную микрофлору, усиливают желчеотделение, выделение кишечником холестерина и других продуктов обмена.
- **Продукты с ненасыщенными жирными кислотами** (рыба, орехи, авокадо, льняное/кукурузное/хлопковое масло). Ассоциируются с низким риском сердечно-сосудистой смерти и инсульта.
- **Вся растительная пища** (фитостеролы – натуральные компоненты растений, содержатся в натуральном виде в овощных маслах, а также в овощах, свежих фруктах, орехах, зерновых и бобовых).

## Продукты, которые способствуют повышению холестерина

- **Животные жиры**, богатые насыщенными жирными кислотами и холестерином (свинина, баранина, жирные молочные продукты, сыры, сосиски, колбасы)
- **Трансжиры**, содержащиеся в чипсах, кетчупе, майонезе и всевозможных соусах, мясных и рыбных полуфабрикатах, замороженных обедах, фаст-фуде, кондитерских изделиях (печенье, пончики, вафли и др.). Замаскированы трансжиры в составах под названием маргарин, растительный жир, кулинарный жир, комбинированный жир, гидрогенизированный жир, гидрогенизированное масло, фритюрный жир.
- **Простые, легко усваиваемые углеводы** (различные сладости при их избыточном употреблении). Установлено, что степень атеросклероза прямо пропорциональна количеству потребляемого сахара.