



Wskazówki i Porady Cholesterol

Cholesterol to substancja o woskowatym, tłuszczopodobnym charakterze, naturalnie występująca w organizmie. Podwyższone poziomy cholesterolu mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia serca. Organizm samoczynnie wytwarza wystarczającą ilość cholesterolu dla utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej. Niemniej jednak spożywanie pokarmów bogatych w nasycone i tłuszcze trans może prowadzić do nadprodukcji cholesterolu. Cholesterol występuje w dwóch rodzajach: HDL, korzystny, który pomaga usuwać tłuszcze, oraz LDL, szkodliwy, który może zablokować tętnice, podobnie jak rdza rdza niszcząca rury. Dodatkowo, wysokie stężenia trójglicerydów, innego rodzaju tłuszczu we krwi, zwiększają ryzyko chorób serca.



Jak radzić sobie z podwyższonym poziomem cholesterolu?

Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza



- Zawsze zadawaj pytania swojemu lekarzowi.
- Nie przerywaj stosowania leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Wprowadź zdrowe zmiany w stylu życia



- Wybieraj żywność ubogą w tłuszcze nasycone i tłuszcze trans.
- Utrzymuj zdrową wagę.

Współpracuj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej



- Regularnie omawiaj swój plan leczenia ze swoim lekarzem.
- Przynoś listę swoich pytań na wizyty w przychodni.

Regularnie kontroluj poziom cholesterolu

Jeśli nie cierpisz na choroby serca, w twoim przypadku zaleca się regularne sprawdzanie poziomu cholesterolu co najmniej raz na 4-6 lat. Niektórzy pacjenci mogą potrzebować częstszych lub rzadszych badań w kierunku poziomu cholesterolu. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej, aby dostosować harmonogram badań do swoich potrzeb.

Dla dodatkowych informacji odwiedź: <https://www.cdc.gov/cholesterol>



Wskazówki i Porady Cholesterol

Wysoki poziom cholesterolu jest najczęściej kontrolowany poprzez dostosowywanie stylu życia czyli, zachowanie **zdrowej diety** oraz przyjmowanie **leków obniżających cholesterol** zgodnie z zaleceniami lekarza. Aby prowadzić zdrową dietę, zacznij stopniowo wprowadzać zmiany i dodawaj do posiłków pożywne produkty.

Jedz więcej **tych** produktów.:

- Mleko odtłuszczone, ser, jogurt
- Owoce, warzywa i pełnoziarniste produkty zbożowe
- Indyk i kurczak bez skóry
- Chude kawałki mięsa
- Ryby
- Fasola i soczewica
- Orzechy i nasiona
- Olej rzepakowy, oliwa z oliwek lub miękka margaryna zamiast masła lub margaryny w kostce
- Potrawy pieczone, grillowane, gotowane na parze lub gotowane



Ogranicz spożycie tych produktów:

- Pełnotłuste mleko i sery, lody
- Tłuste kawałki mięsa
- Mięso ze skórką
- Kiełbasa, parówki, boczek, hamburgery
- Żółtka jaj
- Ciasteczka i ciasta
- Chipsy i krakersy
- Smażone potrawy
- Wątroba, nerki i inne podroby



Uważaj na „Szkodliwą Parę Tłuszczową”

TŁUSZCZE NASYCONY I TŁUSZCZE TRANS

- Unikaj tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, ponieważ mogą znacząco podnieść poziom cholesterolu. Sprawdzaj etykiety, by je zidentyfikować.
- Tłuszcze nasycone są obecne w tłustym mięsie, serze, mleku i maśle.
- Tłuszcze trans znajdziesz w zupach i sosach w proszku, margarynie w kostce, smażonych potrawach oraz w wyrobach piekarniczych, takich jak ciasta, krakersy, oraz ciasteczka.