

ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Необходимые анализы:

- уровень триглицеридов до 1 ммоль/л
- общий холестерин до 5 ммоль/л
- фракции холестерина: ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП
- уровень глюкозы до 5 ммоль/л
- уровень инсулина 3-5 мкЕд/мл
- С-реактивный белок до 0,5 мг/л

Причины повышенного холестерина:

- избыток транс-жиров в рационе
- избыток углеводов
- инсулинорезистентность
- прием КОК
- заболевания желчного пузыря, заболевания печени
- недостаток клетчатки в рационе (сильный дефицит нерастворимой клетчатки)
- генетическая липидемия
- низкий уровень ЛПВП
- недостаток омега-3 жиров в питании
- дефицит жиров в питании
- вегетарианство
- резкая смена рациона с достатком жиров и белка (снижение через пару месяцев произойдет само)
- обезвоживание организма.

Транс-жиры в питании:

- полуфабрикаты, готовая еда, заморозка
- маргарин, сливочное масло менее 80%
- рафинированные растительные масла
- соусы готовые: майонез, кетчуп и т.д.
- кондитерские изделия: печенье, торты
- молочный шоколад
- творожные сырки
- низкокалорийный, плавленый, копченый сыр
- сосиски, колбасы, отработанное мясо
- попкорн, чипсы
- протеиновые батончики
- фастфуд

Добавить в питание:

- масло ГХИ
- оливковое масло extra virgin
- жирная рыба
- икра рыбы
- качественный белок
- источники клетчатки (овощи, ягоды, БАД)
- щелочные минеральные воды

Физическая активность:

Физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности, не достигающая субмаксимальных значений, оказывает благоприятный антиатерогенный эффект на показатели липидного обмена (снижение коэффициента атерогенности и повышение уровня холестерина липопротеидов высокой плотности) у клинически здоровых людей среднего возраста. При увеличении интенсивности физической нагрузки происходит дальнейшее нарастание благоприятных сдвигов липидного обмена у пациентов без инсулинорезистентности. У пациентов с инсулинорезистентностью реакция показателей липидного обмена в ответ на нагрузку выражена слабее, чем у пациентов без инсулинорезистентности, а увеличение интенсивности нагрузки не приводит к значимым благоприятным изменениям липидного спектра.

