

“Zvišana raven maščob v krvi izrazito pospešuje proces ateroskleroze in je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek srčne in možganske kapi. Zaželeno je, da bi vsi odrasli poznali svoje vrednosti maščob v krvi in jih vzdrževali v priporočljivem območju z zdravim načinom življenja, ki so mu lahko zdravila dopolnilo in ne nadomestilo.”



Dr. Andreja Černe, dr. med. spec. interne medicine

Interne klinike,
Klinični oddelek za kardiologijo,
Klinični center Ljubljana



V krvi “nosi” preveč maščob skoraj polovica odraslih prebivalcev razvitega sveta, tudi Slovencev. Tako kakor za visok krvni tlak in sladkor tudi za zvišane vrednosti maščob v krvi velja, da se zdravstvene težave, ki bi človeka pripeljale k zdravniku, pogosto pokažejo prepozno. Zato so nujne preventivne meritve! Priporočljivo je, da bi pri odraslih, starejših od 20 let, preverjali raven krvnih maščob vsakih pet let, meritve pa naj bi v primeru suma na družinsko hiperlipidemijo opravili tudi pri otrocih po drugem letu starosti in mladostnikih.

Najpomembnejši maščobi v krvi sta holesterol in trigliceridi. **Holesterol** je maščobi podobna snov, ki naravno nastaja predvsem v jetrih (80 %), v telo pa ga vnašamo tudi s hrano živalskega izvora (20 %). Holesterol telo nujno potrebuje, saj je pomemben sestavni del vseh celičnih membran in sodeluje pri izdelavi nekaterih hormonov in tudi vitamina D. Ker v vodi ni topen, se po krvi prenaša vezan z beljakovinami v delcih, imenovanih lipoproteini. Lipoproteini velike gostote (HDL) *odstranjujejo* holesterol iz žilne stene (zato jim rečemo tudi varovalni, dobri holesterol), lipoproteini majhne gostote (LDL) pa svoj holesterolni tovor v žilno steno *odlagajo* in jo s tem ožijo (t. i. slabi, škodljivi holesterol). **Trigliceridi** se, podobno kakor holesterol, v krvi

prenašajo v lipoproteinskih delcih (lipoproteini zelo majhne gostote – VLDL). Med vsemi maščobami je trigliceridov v telesu največ, saj se prav v obliki teh estrov maščobnih kislin skladišči energija v maščevju. Najpogostejši vzrok zvišane ravni maščob v krvi je nepravilna prehrana, drugi dejavniki tveganja pa so debelost, nekatere podedovane lastnosti in majhna telesna aktivnost.

Optimalne vrednosti

Holesterol lahko ogrozi naše zdravje, če ga je v krvi preveč. Odvečni holesterol se odlaga zlasti v steni arterij, kjer povzroča postopno zožitev in končno zamašitev žile. Vse raziskave kažejo, da je zvišana krvna raven holesterola (*hiperholesterolemija*) – še zlasti nevarnega LDL – močan dejavnik tveganja za napredovanje aterosklerotičnih sprememb na žilju in razvoj srčne in možganske kapi. Če se vrednost holesterola zviša za 1 %, se nevarnost za pojav srčnega infarkta zveča za 2 %. Ogroženost večja tudi premalo “dobrega” holesterola HDL ter zvečanje ravni trigliceridov.

.....

Priporočene vrednosti maščob v krvi (mmol/l*)

Skupni holesterol	< 5
Holesterol LDL (“škodljiv”)	< 3
Holesterol HDL (“varovalni”)	> 1
Trigliceridi	< 2

mmol/l - milimol na liter (enota za merjenje koncentracij maščob v krvi)*

.....

Življenjski slog

Prvi ukrep pri zdravljenju zvišanih maščob v krvi je sprememba življenjskih navad, ki vključuje dieto, vzdrževanje primerne telesne teže in redno telesno dejavnost.

- **Zdrava prehrana.** Temelj urejanja ravni maščob v krvi je zdrava prehrana. Priporočila dosežemo tako, da pojemo manj mesa in mesnih izdelkov, jajc in polnomastnih mlečnih izdelkov, čim več pa svežega sadja, neoluščenih žit, zelenjave in stročnic. V zmernih količinah (najbolje ne vsak dan) lahko jemo nemastno govedino, perutnino (brez kože), priporočljiva je tudi menjava mesa z ribo. Vse več je podatkov o koristnosti maščob omega-3 v ribjem olju, ki znižujejo raven trigliceridov v krvi in varujejo pred aterosklerozo. Dobro se je ogibati dodajanju živalskih maščob za pripravo hrane, cvrtju (tudi v rastlinskih oljih ob visokih temperaturah nastajajo škodljive – transmaščobne

Priporočene vrednosti krvnih maščob si po novejših evropskih priporočilih lahko zapomnimo po preprostem padajočem zaporedju 5–3–2–1. Skupnega holesterola naj bi bilo manj kakor 5, “slabega” holesterola LDL manj kakor 3, trigliceridov manj kakor 2 in “dobrega” holesterola HDL več kakor 1 mmol/l. Zvišane ravni serumskih maščob ne obravnavamo kot izoliran dejavnik tveganja, temveč vedno v okviru celovite ogroženosti za bolezni srca in ožilja, ki nam določa tudi intenzivnost zdravljenja. Več ko je dejavnikov tveganja pri posamezniku, večja je njegova ogroženost in nižja bo ciljna vrednost maščob, ki jo bomo skušali doseči z ukrepi v življenjskem slogu in z zdravili. Na primer, bolnik po srčnem infarktu obvezno jemlje zdravila za znižanje maščob v krvi, četudi ima le rahlo zvišano vrednost holesterola v krvi, ki bi jo pri zdravi osebi uravnavali brez zdravil.

Tveganje za srčni infarkt in angino pectoris značilno zvečujejo:

- ▶ zvišan krvni tlak,
- ▶ zvišane krvne maščobe,
- ▶ sladkorna bolezen,
- ▶ debelost,
- ▶ kajenje,
- ▶ moški spol, pri ženskah obdobje po menopavzi,
- ▶ zgodnja koronarna bolezen pri sorodnikih prvega kolena (srčni infarkt ali angina pectoris pri moških, mlajših od 55 let, in ženskah, mlajših od 65 let),
- ▶ telesna nedejavnost ("sedeč" način življenja).

Temeljni ukrepi za zdravljenje zvišanih vrednosti krvnih maščob:

- ▶ izbirajmo zdrava živila (veliko sadja, zelenjave, stročnic in neoluščenih žit, oreškov, več rib in manj mesa ter polnomastnih mlečnih izdelkov),
- ▶ bodimo telesno dejavni (do prijetnega zadihanja vsaj 30 minut na dan),
- ▶ vzdržujmo optimalno telesno težo,
- ▶ zmanjšajmo druge dejavnike tveganja (kajenje, alkohol, stres; zdravljenje sladkorne bolezni in arterijske hipertenzije),
- ▶ predpisana zdravila uživajmo redno.

kislina) in izbrati rastlinska olja, kakršni sta olivno ali repično olje. Z zdravo prehrano lahko zmanjšamo koncentracijo holesterola do 15 % – vztrajnost se obrestuje!

• **Vzdrževanje primerne telesne teže.** Zelo pomemben ukrep je zmanjšanje čezmerne telesne teže čim bližje idealni in njeno vzdrževanje. Hujšanje je še posebno pomembno, če gre za centralni tip debelosti (obseg pasu je večji kakor 102 cm pri moških in 88 cm pri ženskah). Izguba že nekaj presežnih kilogramov (5 do 10 % telesne teže) pomembno in ugodno vpliva ne le na maščobe v krvi, temveč tudi na uravnavanje krvnega tlaka in sladkorja ter nenazadnje prinaša izboljšanje počutja in kakovosti življenja.

• **Redna telesna dejavnost.** Redna telesna dejavnost je ena najpomembnejših sestavin zdravega življenja. V krvi zvišuje varovalni holesterol HDL in znižuje trigliceride, ugodno pa deluje tudi na številne druge dejavnike tveganja, kakršni so debelost, arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen. Koristna je aerobna telesna dejavnost, ki zajame čim več mišičnih skupin (hoja, plavanje, tek, kolesarjenje, tek na smučeh ...). Vadba naj traja 30 do 45 minut vsaj 4- do 5-krat na teden.

• **Zmanjšajmo druge dejavnike tveganja.** Ker je škodljivo delovanje zvišane ravni holesterola v krvi, čim več je dejavnikov tveganja, je zelo pomembno, da prenehate kaditi in skrbite za urejene vrednosti krvnega tlaka in sladkorja (glukoze).

Zdravljenje z zdravili

Zdravljenje z zdravo prehrano in rednim gibanjem naj traja vsaj 6 mesecev, preden se odločimo za zdravljenje z zdravili, ki je drugotni ukrep in nikakor ne more biti nadomestilo za spremembo načina življenja, kvečjemu njegova nadgradnja. Na voljo je več različnih vrst zdravil, pomembno pa je, da jih jemljete redno, brez prekinitev in nikakor ne po potrebi oz. ob bolj mastnem obroku. Danes zanesljivo vemo, da zdravljenje zvišanih maščob v krvi zmanjša število zapletov in podaljša življenje. Raziskave so pokazale, da znižanje holesterola za vsakih 10 % zmanjša umrljivost zaradi koronarne bolezni za 15 % in skupno umrljivost za 11 %.

Pa ne gre le za statistiko – pogumno uresničevanje načel zdravega življenja je pomembno ne le zaradi vrednosti krvnih maščob, tlaka ali sladkorja, ampak predvsem zato, ker s tem neposredno vplivamo na kakovost in dolžino svojega življenja.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Nam kakšna naravna reč ali živilo res lahko pomaga "zbiti" vrednosti maščob v krvi? Lahko! V prehrani so to predvsem topne vlaknine (jabolka, oves, stročnice) in česen (k rahlemu znižanju ravni holesterola v krvi prispeva uživanje enega stroka svežega česna na dan), pomembna pa je tudi menjava živalskih maščob z rastlinskimi, predvsem z olivnim oljem (ki znižuje koncentracijo "slabega" holesterola LDL v krvi).

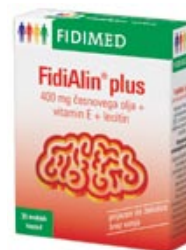
Od prehranskih dodatkov, ki nam pomagajo uravnati krvne maščobe, so pomembne predvsem maščobe omega-3 v ribjih oljih in česnovi izvlečki. **RibaMed 1000** je odlična izbira predvsem zato, ker vsebuje kar 50 % več maščobnih kislin omega-3 kakor sorodni izdelki. Gre za ribje olje najvišje kakovosti, ki preverjeno ne vsebuje težkih kovin, dioksina in pesticidov. Čistost ribjega olja je zelo pomembna, saj vemo, da so morja na žalost vse bolj onesnažena. Posebna odlika kapsul RibaMed 1000 je, da ne povzročajo sicer pogosto motečega spahovanja in okusa po ribah, dodatna prednost pa je rastlinska ovojnica — VegaGels. Za znižanje krvnih maščob so potrebni veliki odmerki (vsaj gram čistih omega-3, kar pomeni 2 do 3 kapsule RibaMed 1000 na dan, najbolje med jedjo). Dodatki s konkretnimi odmerki maščob omega-3 so še posebno pomembni pri prevelikih vrednostih trigliceridov v krvi. Holesterol izraziteje kroti redno uživanje česna — svetujemo, da zaužijete 3 do 4 kapsule FidiAlin plus na dan. Kapsule **FidiAlin plus** vsebujejo oljni izvleček česna, antioksidant — naravni vitamin E in lecitin, ki je pomembna hranilna snov za možgane. Vsaka kapsula nadomešča en gram svežega česna. Ker so kapsule FidiAlin plus gastrozistentne, se vsebina sprošča šele v tankem črevesu in zato ne povzročajo neprijetnega vonja in ne obremenjuje želodca. Za tiste, ki imajo raje dražje, je na voljo pripravek **FidiAlin**. En dražje vsebuje 250 mg uprašene čebulice česna.

Ker statini (zdravila na recept za znižanje holesterola) ovirajo nastajanje koencima Q₁₀ v jetrih, svetujemo, da ob jemanju teh zdravil čez dan zaužijete tudi dve do tri kapsule **Fidi koencim 10** (ob manjši možnosti za razvoj "statinskih" sopojavov z bolečinami v mišicah s tem zdravilom brez recepta krepimo tudi delovanje srca in splošno zmogljivost — počutje).

FidiAlin plus

kapsule s česnom, vitaminom E in lecitinom

Zdravilna moč česna brez vonja!



Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀

in antioksidanti

Krepi srce in daje moč!



RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!

