



► Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija (i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)

STANJE	ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA TO STANJE
POVIŠENJE KOLESTEROLA U KRVI	zasićene masne kiseline, kolesterol u namirnicama, trans masne kiseline, bjelančevine životinjskog podrijetla, pretilost
SNIŽAVANJE KOLESTEROLA U KRVI	nezasićene masne kiseline (pogotovo jednostruko nezasićene), biljna vlakna, fitosteroli, razne fitokemikalije, antioksidansi smanjuju štetnu oksidaciju kolesterola, biljne bjelančevine
POVIŠENJE TRIGLICERIDA U KRVI	rafinirani šećeri (ugljikohidrati) u prehrani, pretilost, alkohol, unos masnoća kroz prehranu

U nastavku teksta: 1 šalica = 2,5 dl

INTEGRALNE, CJELOVITE ŽITARICE

Svakodnevno jedite integralne, neprerađene žitarice (pšenicu, ječam, zob, proso, heljdu, raž, kukuruz i integralnu rižu). Kuhajte ih ili upotrebljavajte integralni kruh, tjesteninu, palentu (žgance) i žitarice za doručak (pahuljice, musli) koje u sebi sadrže što manje dodanog šećera i soli, a što više vlakana i integralnih žitarica. Integralne žitarice bogate su složenim ugljikohidratima, vitaminima, mineralima, fitokemikalijama i vlaknima, jer namirnici u tom obliku ostaju i ljuska i klice. Dnevna preporučena količina dosta je obilata — od šest do 11 mjerica — i individualno se prilagođava svakom pojedincu, čime se regulira održavanje normalne tjelesne težine. Jedna mjerica iznosi: kriška kruha, ½ šalice kuhanih žitarica, riže ili tjestenine, ½ slanica ili peciva, tri do četiri mala ili dva veća krepera.

VOĆE

Pojedite najmanje oko 200 grama različitog voća dnevno. Konzumirajte ga po mogućnosti u svježem obliku; nešto

manje kuhano ili zamrznuto. Ukoliko imate problema s pretiilošću ili šećernom bolešću, izbjegavajte sušeno voće i zašćerene voćne sokove. Izbjegavajte također voćne deserte ukoliko su “obogaćeni” šećerom ili masnoćama te ako u sebi sadrže previše soli.

Kad god je moguće, nemojte guliti voće — kora je izvrstan izvor vlakana. Veliki dio tih vlakana dolazi u obliku pektina koji snižava kolesterol u krvi. Voće s korom bogatom vlaknima: jabuke, breskve, kruške, marelice, grožđe i šljive. Osim toga, voće je bogato različitim vitaminima, kalijem i fitokemikalijama. Ne sadrži kolesterol i vrlo je siromašno mastima i natrijem.



POVRĆE

Pojedite oko 200 do 250 grama različitog povrća dnevno. Te su namirnice bogate vitaminima A i C, folnom kiselinom, kalijem, magnezijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i uglavnom su vrlo siromašne masnoćama.

Dobro je unositi i kuhano i sirovo povrće. Uvrstite različite boje povrća u svakodnevnu prehranu. Izbjegavajte prženo povrće, povrće preliveno masnoćama te zasoljeno povrće.

MAHUNARKE

Najmanje nekoliko puta tjedno jedite mahunarke, po mogućnosti i češće. One su najbolji izvor biljnih bjelančevina, složenih ugljikohidrata i vlakana te različitih dragocjenih fitokemikalija. Ako sami kuhate mahunarke, nemojte ih jako zasoliti. Ukoliko upotrebljavate one iz limenke, zasoljene, isperite ih. Možete konzumirati grah, grašak, leću, slanutak, soju, bob... ► 1

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Orašasti plodovi i sjemenke vrlo su dobar izvor esencijalnih masnoća u izvornom obliku, gdje su one vezane uz vlakna, vitamine i minerale, što je važno za njihovu dobru probavu. Lan i obični orah posebno se ističu po značajnim količinama omega-3 masnih kiselina. Orašasti plodovi snižavaju količinu kolesterola u krvi. Jedite ih svakodnevno, ali u ograničenoj količini (otprilike koliko vam stane u šaku), pogotovo ako imate problema s prekomjernom tjelesnom težinom (1/4 šalice orašastih ima oko 200 kalorija). Nemojte upotrebljavati pržene i posoljene orašaste plodove.

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva





► Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija (i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)

Orašasti plodovi: orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, pistacije, pinjoli, kesteni, brazilski orah, indijski orah... Sjemenke: suncokretove, bučine, sezamove, lanene...

MASTI I ULJA

Najbolji su izvori masnoća sami prirodni biljni plodovi – masline, orašasti plodovi, avokado i sjemenke u kojima su masti povezane s ostalim hranjivim sastojcima. Od ulja je najbolje upotrebljavati hladno cijeđena, nehidrogenizirana ulja, osobito maslinovo (ukupno do dvije žlice dnevno). Izbacite ili maksimalno ograničite unos margarina, maslaca, masti i slično. Imajte uvijek na umu da su to najkaloričnije namirnice (žlica margarina, maslaca ili ulja sadrži oko 110 kalorija). Nikako nemojte pržiti hranu, jer se pri tome mijenja struktura masnoća i one postaju štetne za zdravlje.

ZAČINSKE TRAVE

U ovu skupinu spadaju origano, bosiljak, mažuran, majčina dušica, ružmarin i slično. Ovi začini obiluju posebnim zdravim fitokemikalijama i zato ih je dobro upotrebljavati u prehrani.

MLIJEKO, MLIJEČNI PROIZVODI I SIREVI

Ove su namirnice značajni izvori kalcija, riboflavina, bjelančevina i vitamina B 12, a često su obogaćene i vitaminima A i D skupine. Konzumirajte niskomasno mlijeko, a jogurti i sirevi neka također budu s malim postotkom masnoća – light vrste; ili upotrebljavajte sojine i druge biljne proizvode. Smanjite potrošnju punomasnih proizvoda na najmanju moguću mjeru, jer mliječne zasićene masnoće znatno povišuju kolesterol i trigliceride u krvi. Iako su ovi proizvodi značajan izvor mnogih hranjivih tvari, ne treba pretjerivati s njihovim unosom: najviše dva do tri puta dnevno upotrebljavajte jednu šalicu mlijeka, 40 g

nemasnog/svježeg sira ili jedan jogurt. Neka sirevi ne budu vrlo slani.

MESO I RIBA

Najbolje je potpuno izbaciti crveno meso iz prehrane. Ako ga ipak upotrebljavate, neka to bude u rijetkim posebnim prilikama, a i tada odaberite teletinu očišćenu od vidljivih masnoća. Bijelo meso i ribu jedite do nekoliko puta tjedno u umjerenim količinama (s naglaskom na ribu, zbog esencijalnih masnih kiselina). Prilikom pripreme upotrebljavajte što manje masnoća i soli. Izbjegavajte prženje. Upotrebljavajte što više zamjena za meso – biljnih pripravaka od žitarica, mahunarki i orašastih plodova, koji su bez kolesterola i s malo zasićenih masnoća. Suhomesnate proizvode i mesne prerađevine smanjite na najmanju moguću mjeru i izbjegavajte (pogotovo ako su spravljeni od iznutrica).



JAJA

Vrlo su bogata kolesterolom – jedan žumanjak ima oko 250 mg kolesterola. Izbjegavajte jaja, jedite najviše tri žumanjka tjedno.

SLATKIŠI I DESERTI

Šećer, med, marmeladu, voćne sirupe ili slično jelima dodajte rijetko ili nikada. Ograničite im upotrebu, izbjegavajte ih što više možete, pogotovo ako imate problema s pretiļošču ili trigliceridima. Slastice (kekse, kolače, pite, sladolede, zaslađeno voće, bombone, čokoladu...) jedite najviše nekoliko puta tjedno; po mogućnosti u obliku zdravih slastica od suhog voća i orašastih plodova.

SOL

Sol upotrebljavajte u što je moguće manjoj količini, kako prilikom kuhanja, tako i kod gotovih jela. Zamijenite je travama, začинима i limunovim sokom.

VRIJEME OBROKA

Jedite tri puta dnevno veće obroke, uvijek u isto vrijeme. Ne preskačite obroke, pogotovo doručak. Nemojte jesti ništa između obroka, tada pijte samo čistu vodu. Ukoliko morate konzumirati međuobroke, neka se sastoje od svježeg voća ili sirovog povrća.

Nemojte se prejedati. Najviše jedite ujutro, večerajte lagano. Ljudi koji obilno večeraju imaju ista obilježja: predebeli su i ne mogu doručkovati.

KALORIČNOST

Neka količina kalorija koju unesete bude tolika da održava vaš organizam na idealnoj tjelesnoj težini.

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

