



Kolesterool



Laura Holter

farmatseut
Euroapteek

Üldkolesterool on lipoproteiinide (valkude ja lipiidide ühend) koostises oleva kolesterooli koguhulk, koosnedes eri tihedusega lipoproteiinidest (nn halb kolesterool ehk LDL-kolesterool ja nn hea kolesterool ehk HDL-kolesterool jt).

Suurenenud kolesteroolisisaldus veres on üks peamisi südame- ja veresoontehaiguste põhjustajaid, kõrge kolesteroolitase on riskifaktoriks ateroskleroosi ja sellega seotud müokardiinfarkti tekkes. Soovitatav kolesterooli väärtus on < 5,0 mmol/L, kuid riski hindamiseks vaadatakse ka HDL- ja LDL-kolesterooli väärtuseid, vererõhu näitajaid, suitsetamisharjumusi,

ülekaalu esinemist. Kui patsiendil esinevad kõrvalekalded lipiidide väärtustes (või kui patsient soovib nende kõrvalekallete teket ennetada), siis tuleb:

- hoiduda suitsetamisest;
- järgida tervislikku küllastunud rasvhapete vaest dieeti, tarbida rohkem täisteratooteid, puu- ja juurvilju ning kala;
- olla mõõdukalt füüsiliselt aktiivne, nädalas 3,5–7 tundi või 30–60 minutit enamikul päevadel;

- hoida kehamassiindeks vahemikus 20–25 kg/m² ja vööümbermõõt < 102 cm;
- hoida vererõhk normis.

Kui patsiendil esinevad märkimisväärsed kõrvalekalded, on kindlasti soovitatav arstiga konsulteerida.

HDL

HDL-kolesterooli (*high density lipoprotein*) nimetatakse heaks kolesterooliks, kuna see aitab eemaldada verest üleliigset kolesterooli ja selle abil vähendada ateroskleroosi arenemist. Mida kõrgem on HDL-kolesterooli tase, seda väiksem on risk südame isheemiatõve tekkeks.

LDL

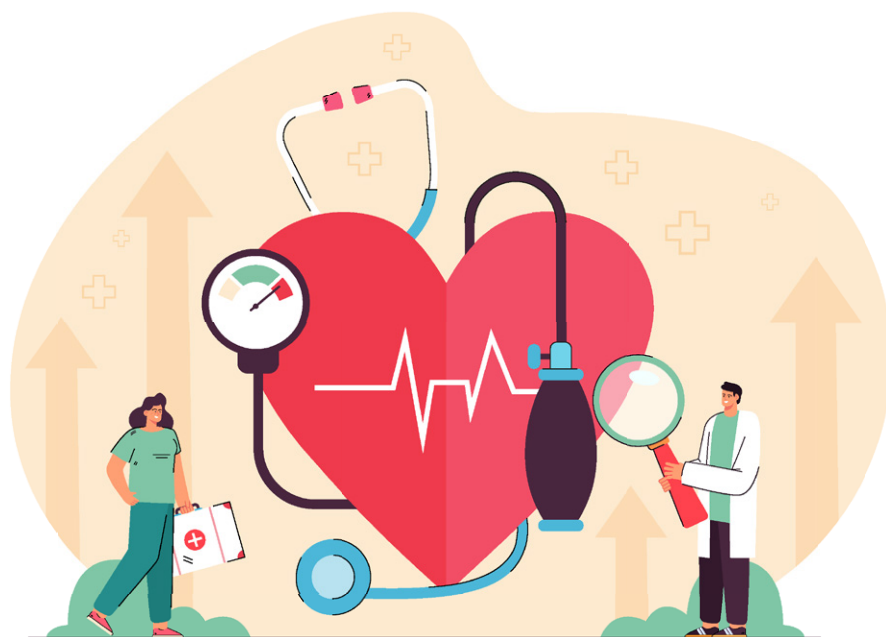
LDL-kolesterooli (*low density lipoprotein*) nimetatakse halvaks kolesterooliks, kuna see salvestab üleliigse kolesterooli veresoonte seintesse, soodustades sellega ateroskleroosi ja südame-veresoonkonnahaiguste teket. Kõrgenenud LDL-kolesterooli väärtused on üheks südamehaiguste riskifaktoriks.

Triglütseriidid

Organism saab triglütseriide toidurasvadest, samuti sünteesil maksast ja rasvkoest. Triglütseriidid on oluline energia varuallikas, kuid kui vereringes on triglütseriide liigselt, hoiustatakse osa neist rasvkoes. Triglütseriidide ja LDL-kolesterooli kõrgenenud taseme korral arenevad aja jooksul veresoontes ateroskleroosilised muutused, mis võivad viia verevarustuse häirete tekkele organismi kudedes ja elundites, nt südames. Kõrgenenud triglütseriidide taseme põhjuseks võib olla pärilik eelsoodumus, kuid sageli on riskifaktoriteks suhkruhaigus, kilpnäärme alatalitus, alkoholi liigtarvitamine, pankreatiit, kroonilised maksa- või neeruhaigused.

Vahemere dieet

Vahemere dieet on kasulik ja vajalik kõigile inimestele, et elada



On leitud, et Vahemere dieet normaliseerib ja langetab vererõhku, alandab kehakaalu, alandab LDL-kolesterooli taset ning tõstab HDL-kolesterooli taset.

ka ja õnnelikult ning ilma südame-veresoonkonnahaigusteta. Eriti kasulik on Vahemere dieet nendele, kellel on suurem kardiovaskulaarne risk, see tähendab kui inimesel on kaasvalt teada hüpertooniatõbi, hüperkolesteroleemia, diabeet või ülekaalulisus. Vahemere dieedil on tõendus põhine kardiovaskulaarhaiguste tekke riski vähendav toime. On leitud, et Vahemere dieet normaliseerib ja langetab vererõhku, alandab kehakaalu, alandab LDL-kolesterooli taset ning tõstab HDL-kolesterooli taset. Vahemere dieediga väheneb metaboolse sündroomi, diabeedi, hüpertooniatõve, hüperkolesteroleemia ja põletikureaktsiooni tekke tõenäosus. Unearteri ateroskleroos pidurdub dieedi mõjul. Kõige tulemusena väheneb müo-

kardiinfarkti ja insuldi tekkimise risk.

Rõhk on dieedis pähklitel, puu- ja köögiviljadel, taimsetel rasvadel ning ürtidel. Üldiselt on toit taimne, vähe töödeldud ja hooajaline. Liha, eriti punane liha, on menüüs teisejärguline. Maiustuste asemel tarbitakse puuvilju ja marju. Soovituslik on süüa nädalas mitu korda kala, kusjuures just rasvane kala on ateroskleroosi korral soodsas toimega. Ööpäevases toidus ei tohiks olla üle 5 grammi soola, toidus peab olema piisavalt kiudained (30–45 g päevas), puu- ja köögivilju (mõlemaid vähemalt 200 g päevas ning mitme toidukorra juures) ning soovituslikult 30 grammi soolamata pähkleid. Punase liha osakaal on piiratud 250–500 grammini nädalas. 🌱