

KAJ JE HOLESTEROL?



- Holesterol je biološka molekula, ki omogoča normalno delovanje celic.
- Presežek slabega holesterola (LDL) v krvi, pa je povezan s pospešeno ATEROSKLEROZO.

KAJ JE ATEROSKLEROZA?

- Zaradi povečane vrednosti maščob v krvi nastajajo aterosklerotični plaki - MAŠČOBNE OBLOGE NA STENAH ŽIL, ki povzročijo moteno prekrvavitev tkiv in organov. Ta je lahko motena delno ali popolno, kar pa lahko vodi v srčni infarkt ali možgansko kap.
- Ateroskleroza lahko prizadene vse arterije v našem telesu.

KAKŠNE SO NORMALNE VREDNOSTI HOLESTEROLA?

- Celokupni holesterol < 5 mmol/l
- HDL > 1,3 mmol/l za ženske
> 1,0 mmol/l za moške
- LDL < 3 mmol/l
- TGL < 1,7 mmol/l



KAKO DOBIMO HOLESTEROL V NAŠE TELO?

- Holesterol pridobimo s hrano (20%), hkrati pa ga proizvaja tudi naše telo (80%). Zato omejitev živil z visoko vsebnostjo holesterola ni več tako pomembna, kot je omejitev živil, ki pospešijo njegovo proizvodnjo v telesu. Sem spadajo predvsem transmaščobe.



- Gre za obliko maščob, ki jih naše telo ne potrebuje in imajo le škodljive učinke. Motijo presnovo maščob in povečujejo raven LDL holesterola, s tem pa znatno povečajo tveganje za nastanek boleznih srca in ožilja, ter drugih kroničnih bolezni. Največ transmaščob se nahaja v industrijsko pripravljeni hrani.
- Podatka o količini TMK v tabeli hranilnih vrednosti ni. Med sestavinami so lahko navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe, ki so vir teh maščob. Na podlagi tega se jim lahko potrošnik izogne. Od aprila 2019 je prepovedano tržiti živila, ki vsebujejo več kot 2 g industrijsko dodanih transmaščob na 100 g maščob.

KAKŠNA NAJ BO PREHRANA?

Izogibajte se transmaščobam:

- Hitra prehrana (burgerji, pice, kebabi, ocvrt krompir).
- Kupljeni piškoti, napolitanke.
- Rogljčki.
- Smokiji, čipsi.
- zlate kroglice.
- Tortelini, lazanje, omake, golaži ki so že vnaprej pripravljene (hrana tipa segrej in pojej).
- Sirove štručke, kupljeni pekovski izdelki.
- Slane prestice, palčke in krekerji.

Omejite nasičene maščobe

- Mastno meso.
- Polnomastni mlečni izdelki.
- Kokosova maščoba in palmina maščoba.
- Svinjska mast, surovota mast.
- Sladka in kislá smetana.
- Mesni izdelki, ocvirki, prekajena slanina.

Izberite zdrave maščobe (nenasičene):

- Rastlinska olja (olivno, bučno, repično, sezamovo, sončnično,...).
- Avokado.
- Oreščki (mandlji, orehi, lešniki, indijski oreščki,...).
- Semena (sončnična, bučna, lanena, sezamova, chia,...).
- Mastne morske ribe (losos, skuša, sardine, sled in sardoni).

Izberite zdrave načine priprave hrane

- Kuhanje v manjši količini vode, nad soparo, pod zvišanim tlakom, dušenje v lastnem soku ter z malo maščob in vode.
- Pečenje v ponvi, pečici, pečici na vroč zrak.

NENASIČENE MAŠČOBE



NASIČENE MAŠČOBE



TRANS MAŠČOBE



Zdrava krvna žila



Začetni proces ateroskleroze.



Napredovana ateroskleroza. Pretok krvi je zmanjšan. Obstaja nevarnost, da maščobna obloga počasi nastane krvni strdek, ki lahko zamaši arterijo.



Zakaj ne cvrtje in praženje?



- Ko olje doseže 180 stopinj se v njem začnejo tvoriti kemične spojine, ki so škodljive za naše telo. Ob njihovi presnovi v telesu nastanejo produkti, ki so lahko rakotvorni. Prav tako se škodljive snovi tvorijo v zažganinah, prežganjih in olju, ki ga pregrevalo.

Povečajte vnos vlaknin:

- Polnozrnata žita, kaše (ajda, ječmen, proso), ovseni kosmiči, polnozrnat kruh.
- Sadje in zelenjava.
- Stročnice: leča, čičerika, fižol, stročji fižol, grah, bob.
- Semena in oreščki.

Zmanjšajte vnos soli:



- Uporabljajte začimbe in zelišča pri kuhanju.
- Izogibajte se predelanim živilom:
 - kupljen kruh in pekovski izdelki,
 - konzervirana hrana (paštete, konzerve),
 - suhomesnati izdelki, klobase, paštete,
 - siri in kupljeni sendviči,
 - slani prigrizki (čips, smoki, krekerji),
 - juhe iz vrečk,
 - hitra prehrana in v naprej pripravljena hrana (omake, golaži, pice, burgerji,...).

Zmanjšajte vnos sladkorja:

- Omejite sladke pijače in slaščice.
- Pozorni bodite pri skritih sladkorjih (kapučino, sadni jogurti, pripravljene mešanice kosmičev za zajtrk,...)

Zmanjšajte vnos alkohola.

Upošteвайте tudi ostala priporočila za zdrav življenjski slog.

- Redna telesna dejavnost.
- Zadosti kakovostnega spanja.
- Sprostitev.
- Zdravljenje osnovnih bolezni (kot so visok krvni tlak, diabetes, srčno popuščanje,...).



- Roglički.
- Napolitanke in piškoti.
- Sladice.
- Čokoladni namazi.
- Čips, kokice, palčke, krekerji.
- Ocvrta, pečena, pražena hrana (burgerji, pice, kebab, pomfri).
- Industrijsko pripravljena živila (živla tipa segrej in pojej).
- Alkohol.



- Jajčni rumenjaki.
- Drobovina.
- Mastne ribe.
- Mehkužci.
- Maslo, sladka in kislja smetana.
- Mastno meso.
- Mesni izdelki.
- Ocvirki in Svinjska mast.
- Polnomastni mlečni izdelki.
- Kokosova in palmina maščoba.

- Sadje.
- Zelenjava.
- Stročnice.
- Polnozrnati žitni izdelki.
- Kaše.
- Manj mastni mlečni izdelki.
- Manj mastne ribe.
- Pusto meso.
- Kakovostne rastlinske maščobe.
- Voda čaj.



PREHRANA PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU

V PRAVO SMER DO ZDRAVJA!



Vir: spletna stran NIJZ in Prehrana.si
Izdelala: Tjaša Prosenik, dipl.m.s, mag. dietetike
2025