



- Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.
- Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке, телятине. Перед приготовлением удалите с мяса жир, с птицы – кожу.
- Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.
- Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.
- Потребляйте больше продуктов содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.
- Потребляйте недавно появившиеся, так называемые продукты «функциональные» (йогурты, кефир, молоко и др.), обогащенные растительными стеролами (стеринами) и станолами: они снижают всасывание холестерина в кишечнике и снижают «плохую» форму холестерина ЛПНП на 10-15%. Источниками стеролов и станолов являются растительные масла, орехи, зерновые, бобовые культуры и др.
- Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДИЕТА НЕ ДАЛА РЕЗУЛЬТАТОВ?

- Если через 6-8 недель диеты снижение уровня холестерина менее 5%, то врач может назначить вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ФГБУН «ФИЦ ПИТАНИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ» РЕКОМЕНДУЕТ

В зависимости от степени повышения уровня холестерина крови (умеренная или выраженная) рекомендации по потреблению продуктов имеют разную степень ограничения некоторых из них (1 и 2 степени):

Степени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
Жиры 1 степень	Снизить потребление на 1/3	Растительное масло или мягкий маргарин до 30-40 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
	Снизить потребление на 1/2	Растительное масло или мягкий маргарин до 10-20 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
Мясо и птица 1 степень	Курица без кожи не более 180 г в день	Все сорта мяса без жира не более 1-3 раз в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
	Курица без кожи не более 90 г 2 раза в неделю	Все сорта мяса без жира не более 90 г 2 раза в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
Яйца 1 и 2 степени	Яичный белок	Не более 2 целых яиц в неделю	
Рыба 1 и 2 степени	Любых сортов минимум 2-3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра рыб
Молочные продукты 1 степень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в неделю	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в месяц	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
Фрукты и овощи 1 и 2 степени	Все фрукты и овощи до 2-3 стаканов в день, бобовые 0,5-1 стакан в день	Картофель с растительным маслом 1 раз в неделю	Овощи и корнеплоды, приготовленные на жире, варенье, джемы, повидло
Зерновые 1 и 2 степени	Ржаной, отрубный хлеб, овсяная и гречневая каша на воде, без жира	Белый хлеб, сдоба, макаронные изделия 1-2 раза в месяц	Выпечка, сдоба
Напитки, десерт 1 и 2 степени	Минеральная вода, чай, кофейный напиток, фруктовые соки без сахара	Алкоголь не более 20 г (в пересчете на спирт), сахар не более 2-3 чайных ложек в день; зефир, пастила, мармелад – 1 раз в месяц	Шоколад, конфеты

Лицам с повышенным уровнем холестерина крови и избыточной массой тела следует ограничить или исключить из питания хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом 1-2 раза в неделю применяются различные контрастные (разгрузочные) дни (рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.).



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «Сибкорт». Заказ № 28003. Тираж 500 шт. 2024 г.

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ЧЕМ ОПАСЕН ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН



НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА НЕ ВЫШЕ 5 ММОЛЬ/Л



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНИСТРАТ УТВЕРЖДАЕТ
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Благовещенск, 2024

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин – жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Он входит в состав мембран всех клеток организма, в том числе в нервной ткани. Из холестерина образуются желчные кислоты, необходимые для пищеварения, и стероидные гормоны. Продукт его окисления под влиянием ультрафиолетовых лучей превращается в коже в витамин D₃. На все эти нужды достаточно холестерина образуется в печени. Но человек потребляет его еще и с пищей, и часто в избыточном количестве.

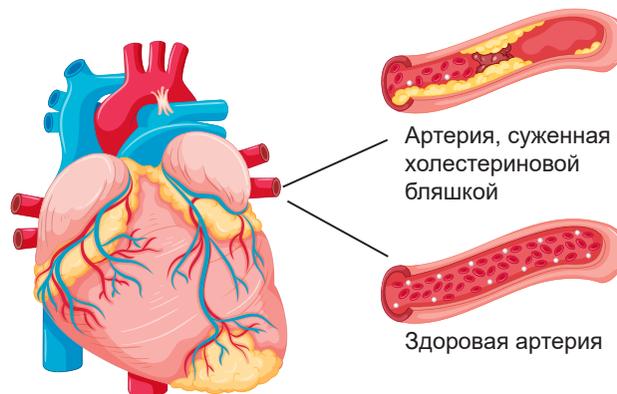
- В основном источником холестерина служат жирные животные продукты. Если их много в рационе питания, то содержание холестерина в крови увеличивается, и он из необходимого организму друга превращается в смертельного врага.

Группы продуктов с высоким содержанием холестерина



КАЖДЫЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

КАК ДЕЙСТВУЕТ ХОЛЕСТЕРИН, КОГДА ЕГО МНОГО?



- Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная (рубцовая) ткань, формируются отложения кальция.

Так образуется **АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ БЛЯШКА**. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведет к его закупорке. Если это происходит в сосудах сердца, то развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. А при тяжелой декомпенсации кровообращения может развиваться гангрена ноги.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦИФРЫ В АНАЛИЗЕ?

- В анализе крови вы увидите уровень холестерина (ХС), а также и другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеинов.
- Липопротеины низкой плотности ЛПНП – «плохой холестерин» и их предшественники очень низкой плотности (ЛПОНП) – содержат мало белка, они большие и содержат много холестерина и жира – триглицеридов. Проникая в стенку сосуда, они транспортируют в сосудистую стенку избыток холестерина.
- Липопротеины высокой плотности ЛПВП – «хороший холестерин» – не участвуют в образовании атеросклеротических бляшек, и избыток холестерина переносят в печень для утилизации.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА

Исследования показывают, что **СНИЖЕНИЕ** уровня холестерина в среднем на 10% приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на **20-50%**!

Оптимальный уровень холестерина для здорового человека

Общий ХС	<5,0 ммоль/л
ХС ЛПНП	<3,0 ммоль/л
Триглицериды (основные компоненты ЛПОНП)	<1,7 ммоль/л

где ХС ЛПНП – это тот холестерин, который приводит к атеросклеротическим изменениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В ВАШЕЙ КРОВИ ПОВЫШЕН?

ХОЛЕСТЕРИН МОЖНО СНИЗИТЬ:

- Будьте физически активны
- Питайтесь правильно
- Снижайте избыточный вес
- Откажитесь от курения

КУРЕНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ БЛЯШЕК!

- Жиры должны составлять около 30% общей калорийности пищи, из них насыщенные – не более 10% (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счет потребления растительных масел, рыбьего жира.
- Вы можете добиться снижения холестерина в крови на 10-12%, придерживаясь простых правил:
 - Допустимо потреблять до 2-3 яиц (яичных желтков) в неделю.
 - Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина, в первую очередь – обезжиренные молочные продукты.