

❖ **Организовать правильное питание:**

- Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, почки, сердце, сосиски, колбасы и др.
- Ограничение потребления соли до 5 г/сутки.
  - Увеличение потребления свежих овощей, фруктов до 500 г в сутки для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, микроэлементами.
  - Употребление сыра с низким содержанием жира, обезжиренного молока и кисломолочных продуктов.
- Употребление нежирных сортов мяса, птицы без кожи, рыбы.
- Снижение общей доли потребления жиров, особенно жиров животного происхождения, с частичной их заменой на растительные масла до 20-30 г в день.
- Потребление цельнозерновых продуктов (хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия).



**Помните! Чем ниже уровень ХС в крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»  
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»  
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и  
социальной защиты населения  
Белгородской области

# Что важно знать о холестерине

**Продукты, в которых холестерина**

много:	нет или мало:
жирная свинина	белое мясо курицы, индейка
печень, почки, мозги	рыба (особенно морская)
сосиски, колбаса, бекон	мидии
креветки, лобстеры, раки	яичный белок
яичный желток	овощи и фрукты
красная и черная икра	йогурт
жирная сметана, сыр	овсяное печенье
бисквиты, пирожные	растительное масло
сливочное масло, сало	

**Холестерин** – один из основных жиров. Он содержится в клетках нашего тела, входит в состав нервной ткани, клеточных мембран, гормонов, желчных кислот. Организм вырабатывает его в печени в достаточном количестве для своих нужд. Однако человек получает холестерин и с пищей. Его повышенное количество в крови приносит больше вреда, чем пользы. Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов, и постепенно образуются атеросклеротические бляшки. Они сужают просвет сосудов, приводят к их закупорке и развитию таких грозных заболеваний, как стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт.



В анализе крови определяется уровень холестерина (ХС), триглицеридов (ТГ), липопротеидов (это липидно-белковые комплексы необходимые для транспорта липидов).

**Различают липопротеиды:**

- **низкой плотности (ЛПНП)** – внедряются в сосудистую стенку, откладывают холестерин и способствуют развитию атеросклероза, они вредны для человека («плохой» ХС);

- **высокой плотности (ЛПВП)** – они полезны, т.к. захватывают ХС из стенок сосудов, и доставляют его в печень, что препятствует развитию атеросклероза («хороший» ХС).

Оптимальные показатели липидного обмена (M±m)			
Показатель	Желательный уровень	Пограничный уровень	Высокий уровень
Общий ХС, ммоль/л	Ниже 5,0	5,0-6,2	Более 6,2
ХС ЛПНП, ммоль/л	Ниже 3,0	3,0-4,1	Более 4,1
ХС ЛПВП, ммоль/л	Более 1,6	1,6-0,9	Менее 0,9
ТГ, ммоль/л	Ниже 1,7	1,7-2,3	Более 2,3



**Каждый человек должен знать свой уровень холестерина**

Нарушения липидного обмена играют важную роль в развитии атеросклероза. А их коррекция – одно из главных условий профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Чем меньше уровень холестерина, тем ниже риски развития заболеваний.

Доказана взаимосвязь между концентрацией холестерина в крови и уровнем смертности от ишемической болезни сердца.

Главное условие профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний – уменьшение количества ЛПНП, а также желательное увеличение ЛПВП («хорошего» холестерина).

**Уровень ХС можно снизить. Что необходимо делать?**

- ❖ **Оздоровить свой образ жизни.**
- ❖ **Больше двигаться.** При регулярной физической активности меньше холестерина откладывается в сосудах.



- ❖ **Отказаться от курения.** Компоненты табачного дыма повышают уровень холестерина.

