

i] Ne preporuča se dizanje velikih tereta, već brzo hodanje, trčanje, vožnja biciklom, plivanje i slično, kako bi došlo do povećanja frekvencije srca i ubrzanja disanja. Vježbanjem započeti polagano, u skladu s mogućnostima i uz konzultaciju nadležnog liječnika.

j] Također je potrebno izbjegavati svu prženu hranu, bijeli kruh, lisnato tijesto, prženo tijesto, burek, punomasno mlijeko, kajmak, vrhnje, punomasne sireve, kavijar, hobotnicu, kozice, rakove i lignje, smanjiti konzumaciju mesa, posebice vidljivo masnog mesa, iznutrica, kobasica, salama, pašteta, slanine, kože peradi, majoneze i kečapa, krafni, smokija, čipsa...

**Preporučamo prehranu uz navedene upute i nadamo se Vašem zadovoljstvu kod sljedeće kontrole razine kolesterola i triglicerida u krvi!**

**I, ne manje važno je istaknuti da se uz poštivanje navedenih uputa može uživati u ukusnoj i raznovrsnoj prehrani. Sretno!**

Kolesterol u 100 g hrane	Kolesterol mg
MOZGOVINA	2000
ŽUMANJAK (1=250 mg kolesterola)	1500
BUBREZI	375
KAVIJAR	300
MASLAC (1 žlica=31 mg)	250
OSUŠENI BAKALAR	152
SIR	120
MAST (1 žlica=15 mg)	95
ŠKAMPI	72
GOVEDINA	70
SVINJETINA	70
RIBA	70
PILETINA	60
SLADOLED	45
MLIJEKO (oko pola čaše)	11
BJELANJAK	0
VOĆE	0
POVRĆE	0
ŽITARICE	0
ORAŠASTI PLODOVI	0

**Tablica pokazuje količinu kolesterola u 100 g navedene namirnice.**

Hrana - 1 šalica ili 1 komad	Vlakna g
GRAH	12
MALINA	11
LEĆA	10,3
KRUŠKA	7,7
OGULJENI KRUMPIR	7,7
KUPINA	7,2
GRAŠAK	6,7
GRANOLA	6,6
BROKULA	5,2
KOKICE - 4 šalice	5,2
INTEGRALNI KRUH	6,3 - 4,3
INTEGRALNI ŠPAGETI	4,5
ZOBENA KAŠICA	4,1
SVJEŽA NARANČA	3,1
NEOGULJENA JABUKA	2,8
JAJA	0
MESO	0
MLIJEKO	0
SIR	0

**Tablica pokazuje količinu vlakana navedene namirnice.**

## POLIKLINIKE SUNCE

**Zagreb**, Trnjanska cesta 108, 01 3046 666

**Zagreb**, Park prijateljstva 1, 01 3046 666

**Osijek**, Gundulićeva 5a, 031 494 555

**Slavonski Brod**, Petra Svačića 1a, 035 415 202

**Pula**, Verudela 8, 052 394 620

**Zadar**, Put Murvice 16, 023 301 450

**Split**, Varaždinska 54, 021 453 810

**Rijeka**, Riva 8, 051 205 400, 051 205 401

**Varaždin**, Zagrebačka 51, 042 500 555



**Kako se hraniti kod povišenog kolesterola i triglicerida u krvi**



## Važno je znati da se kolesterol nalazi samo u namirnicama životinjskog porijekla!

Dovoljan unos kolesterola putem hrane je do 300 mg kolesterola dnevno. Nije potrebno unositi veće količine kolesterola, jer čovjek sam sintetizira sav potreban kolesterol, tako da je veći unos nepotreban, čak i štetan.



Najčešći izvori kolesterola u zapadnjačkoj prehrani su 30% jaja, 35% meso i mesni proizvodi, 16% mlijeko i mliječni proizvodi, oko 6% masti i ulja, a 8% ostalo.

Zabluda je da "bijelo meso" kao perad i riba - nema kolesterola, ima ga približno jednako kao i "crveno meso", ali je manje štetan zbog ostalih sastojaka "crvenog mesa".

## Na povišenje kolesterola u krvi ne utiče samo ukupni unos kolesterola nego i drugi faktori:

a] Hrana koja sadrži zasićene masne kiseline više podiže kolesterol nego hrana s mnogostrukonezasićenim masnim kiselinama. Tako „crveno meso“ ima veću količinu zasićenih

masnih kiselina nego perad i riba. Sirevi, maslac i mlijeko također obiluju zasićenim masnim kiselinama. Orašasti plodovi kao što su orasi i bademi (ali ne i kokos) sadrže mnogostrukonezasićene masne kiseline i dokazano snižavaju kolesterol, smanjuju kardiovaskularni rizik i dozvoljene su za konzumaciju u razumnim količinama.

b] Oprezno s margarinom - on sadrži mnogostrukonezasićene masne kiseline, ali koje hidrogeniziraju u trans oblik i kao takve su izuzetno štetne. Preporuča se korištenje hladno prešanog maslinovog ulja ili ulje orašastih plodova.

c] Neprobavljiva vlakna, posebice vlakna topiva u vodi snižavaju apsorpciju kolesterola u crijevu. Važna je konzumacija zobnih pahuljica, heljde, raznolikog voća i povrća. Preporučeni dnevni unos biljnih vlakana je oko 25/30 grama dnevno. Obratite pozornost na tablicu koja pokazuje da hrana životinjskog porijekla uopće ne sadrži neprobavljiva vlakna!

d] Ako hranom unosimo bjelančevine životinjskog podrijetla (meso) dolazi do porasta kolesterola, a unosom bjelančevina biljnog porijekla, posebice bogatog argininom, kolesterol se snižava.

e] Najopasniji kolesterol je oksidirani kolesterol koji potiče razvoj ateroskeloze i kancerogen je. Oksidirani kolesterol je sav kolesterol koji se unosi hranom jer u dodiru sa zrakom oksidira! Posebice valja izbjegavati namirnice u prahu - pudinge, smjese za kolače, sojino mlijeko, razne kreme, sladolede, gotove palančike, sir parmezan.

f] Vitamini i antioksidansi smanjuju oksidaciju kolesterola. Važan je svakodnevni dostatan unos: vitamina C (crvena slatka paprika, narančin svježi sok, grejp, jagoda, kivi, slatka zelena paprika, brokuli, malina kupina, krumpir, kelj, rajčica), vitamina E (suncokret, badem, soja, borovnica, špinat,

pšenične klice, svi orašasti plodovi) te provitamina beta karotena (naranča, mrkva, tikva, krumpir, dinja, špinat, kelj, repa, zelena salata, marelica, lubenica, brokula).

g] Kod povišenih triglicerida u krvi izuzetno je važno prekinuti konzumaciju alkohola i sve oblike koncentriranih ugljikohidrata (šećer, kolači, čokolade i svi oblici slatkiša, med...).

h] Pušenje i debljina smanjuju „zaštitni“ HDL kolesterol, a tjelovježba ga podiže.

