

Jeżeli natomiast hipercholesterolemia jest wynikiem współistnienia innej choroby, to mówi się o **hipercholesterolemii wtórnej**.

Najczęstsze przyczyny wystąpienia hipercholesterolemii wtórnej:

- | | |
|--|-----------------|
| ✓ cukrzyca i zespół metaboliczny | ✓ anoreksja |
| ✓ niektóre choroby nerek (np. zespół nerczycowy) | ✓ niektóre leki |
| ✓ niedoczynność tarczycy | ✓ tłusta dieta |
| ✓ żółtaczką | ✓ stres |
| | ✓ nuda. |

DIAGNOSTYKA

Ocena stężenia cholesterolu polega na oznaczeniu całkowitego cholesterolu, frakcji HDL i LDL i poziomu trójglicerydów (głównego składnika lipidowego pokarmów).

By zmniejszyć poziom LDL, należy przede wszystkim zmniejszyć spożycie pokarmów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol.

LECZENIE

Zalecana jest odpowiednia dieta oraz leki obniżające poziom cholesterolu.

Przestrzeganie zdrowej diety pozwala na znaczne obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL.

ZALECENIA OGÓLNE

NALEŻY:

- zmienić dietę na niskotłuszczową i śródziemnomorską
- jeść mniej i powoli
- jeść kolację na 3 godziny przed snem
- pić dużo płynów (2-3 litry dziennie)
- zastąpić tłuszcze zwierzęce produktami bogatymi w tłuszcze nienasycone (tłuszcze roślinne)
- zmniejszyć całkowitą ilość spożywanych tłuszczów, mięsa i innych produktów zawierających cholesterol
- zwiększyć spożycie warzyw oraz owoców
- jeść ryby (makrele)

zmienić tryb życia:

- mniej stresowy, ale aktywny
- relaks, aktywny odpoczynek
- ćwiczenie głębokich oddechów
- sauna, zabiegi wodolecznicze, kąpiele (natryski, okłady)
- zadbać o aktywność fizyczną (jazda na rowerze, pływanie, biegi, nordic walking, spacer).

NIE NALEŻY:

- palić papierosów
- pić alkoholu
- spożywać w nadmiarze tłuszczów zwierzęcych.

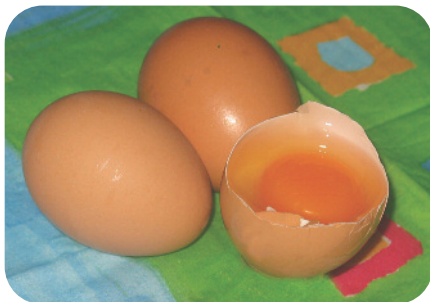
Należy pamiętać, że nie jest konieczne całkowite wyeliminowanie cholesterolu z diety, lecz tylko ograniczenie jego spożycia.

ŻYWNOSĆ NIEWSKAZANA

Niebezpieczne są wszystkie pokarmy zawierające nasycone tłuszcze zwierzęce. Pojawiają się one w mięsie, drobiu i niektórych produktach mlecznych. Jedzenie dań zawierających duże ilości cholesterolu nie u wszystkich osób powoduje wzrost jego poziomu, jednak warto ograniczyć takie potrawy, jak jajka czy masło.

1. JAJA

Sprzyjają powstawaniu zatorów w tętnicach i żyłach oraz nasilają zmiany miażdżycowe.



2. CZEKOLADA

Pochłanianie jej w dużych ilościach może wpłynąć na podniesienie się poziomu cholesterolu LDL, jednak w niewielkich ilościach jest ona bardzo korzystna dla naszego organizmu, przede wszystkim czekolada gorzka, która zawiera duże ilości kakao oraz występującego w nim magnezu.

3. ALKOHOL

Niewielkie ilości wina, piwa, nalewki lub 1-4 drinki wypijane w ciągu miesiąca nie są szkodliwe dla naszego organizmu. U niektórych osób mogą nawet wpłynąć na podwyższenie poziomu „dobrego” cholesterolu HDL. Jednak alkohol wypijany w większych ilościach, przede wszystkim jednorazowo, podnosi znacznie poziom „złego” cholesterolu LDL, a niszczy cholesterol HDL. Mimo możliwości korzystnego działania niewielkich ilości alkoholu, naukowcy radzą się go wystrzegać i w żadnym wypadku nie stosować jako „lekarstwa” na poprawę poziomu HDL.



4. INNE NIEWSKAZANE PRODUKTY ŻYWNOSCIOWE

- **nabiał:** śmietana, ser pełnotłusty, mleko skondensowane
- **ryby:** węgorz
- **mięsa:** wątroba, boczek, tłuste mięso, tłuste kielbasy, smalec, gęś, kaczka.



produkt (100 g)	kalorie (kcal)	cholesterol (mg)	tłuszcz (g)
MIĘSO			
baranina, chuda	112	70	3,4
baranina, sznycel	131	70	6,1
baranina, udziec	240	75	18,7
cielęcina, chuda	101	70	0,8
cielęcina, sznycel	99	71	1,8
mięso z dzika	118	65	2,4
mięso z jelenia	143	58	5,0
mięso z królika	127	70	4,0
mięso z sarny	106	60	1,3
mięso z zająca	116	65	3,0
wieprzowina, boczec	324	55	29,0
wieprzowina, chuda	111	70	3,0
wieprzowina, golonka	180	65	11,5
wieprzowina, łopatka	221	65	16,8
wieprzowina, mielona	180	65	11,0
wieprzowina, polędwica	106	55	2,0
wieprzowina, schab	197	65	13,8
wołowina, chuda	105	50	1,7
wołowina, karkówka	156	65	8,8
wołowina, łopatka	153	60	8,8
wołowina, udziec	114	55	3,9
WĘDLINY			
biała kielbasa	278	70	25,1
boczek wędzony	90	70	2,0
kabanosy	330	98	28,8
kaszanka	311	60	28,7
kielbasa myśliwska	252	70	20,6
metka	377	80	34,5
parówki	275	64	24,3
pasztetowa	310	205	27,0
salami	398	80	34,0
szynka surowa	290	110	16,0
szynka z indyka	129	25	5,0