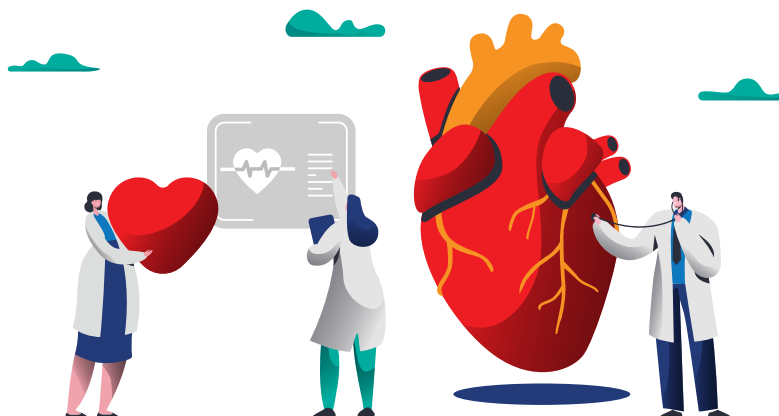




SŁOWNICZEK CHOLESTEROLOWY



LIPIDY

Różne frakcje cholesterolu oraz triglicerydy (podstawowy składnik tkanki tłuszczowej³), które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Produkowane są w wątrobie, a także dostarczane wraz z pożywieniem. Ich poziom we krwi ma wpływ na ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca².

TRIGLICERYDY

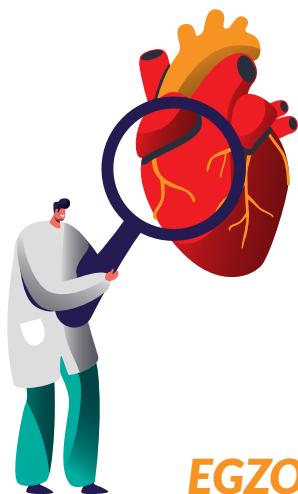
Są m.in. źródłem energii dla tkanek, przede wszystkim mięśni⁵.

CHOLESTEROL

Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest składnikiem budulcowym błon lipidowych, odgrywa ważną rolę podczas rozkładu witaminy D3 oraz hormonów steroidowych, uczestniczy w przekazywaniu sygnałów w układzie nerwowym. Duże ilości cholesterolu znajdują się w mózgu i rdzeniu kręgowym².

LIPOPROTEINY

Cząstki zawierające w sobie cholesterol oraz triglicerydy. Różnią się między sobą gęstością oraz średnicą cząsteczki⁵.



CHOLESTEROL

EGZOGENNY

Dostarczany jest do organizmu wraz z pożywieniem. Jego źródłem są tłuszcze zwierzęce, produkty pochodzenia zwierzęcego (m.in. mięso, jaja) oraz nabiał (w mniejszym stopniu)².

FRAKCJA HDL (dobry)

Odpowiada za transport cholesterolu z mięśni do wątroby, gdzie ulega przetworzeniu. Jego duże stężenia przyczynia się do zmniejszenia ryzyka występowania chorób układu sercowo-naczyniowego³.

ENDOGENNY

Produkowany jest w organizmie człowieka w ilości nawet do 1500 mg na dobę, głównie przez wątrobę, jelita oraz skórę².

FRAKCJA LDL (zły)

Odpowiada za transport cholesterolu z wątroby do mięśni. Przyczynia się do odkładania cholesterolu w tętnicach, co może wpływać na rozwój miażdżycy³.



HIPERCHOLESTEROLEMIA

Zwiększone stężenie cholesterolu we krwi.
Dzieli się na dwa rodzaje.



WTÓRNA

Jest konsekwencją stosowania leków (np. progestagenów, czyli syntetycznych hormonów sterydowych) lub objawem innych chorób (m.in. niedoczynności tarczycy)⁴.

PIERWOTNA

Jej przyczyną jest defekt jednego lub wielu genów. Może być też skutkiem nieprawidłowej diety⁴.

ATEROGENEZA

Inaczej nazywana miażdżycą. To choroba ścian tętnic (czyli głównych naczyń krwionośnych), spowodowana poprzez odkładanie się w nich cholesterolu, co prowadzi do tworzenia blaszek miażdżycowych zwężających naczynia i utrudniających przepływ krwi. Jej skutkiem może być zawał serca czy udar mózgu¹.



BADANIA

Parametry lipidowe bada się w celu oceny ryzyka chorób sercowo-naczyniowych⁵.



LIPIDOGRAM

Badanie nazywane też: profil lipidowy lub panel lipidowy.
W ramach badania oznaczane są: cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL i triglicerydy.
W niektórych przypadkach zleca się rozszerzone badania profilu lipidowego⁵.



PRZYGOTOWANIE SIĘ DO BADANIA

Przed wykonaniem lipidogramu należy pozostać na czczo 9–12 godzin.
Dozwolone jest picie wody. Nie należy spożywać alkoholu w ciągu 24 godzin poprzedzających badanie⁵.





IZOMERY TRANS NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Składnik pokarmowy zwiększający stężenie cholesterolu LDL, a jednocześnie obniżający frakcję ochronną HDL. Jego głównym źródłem są tłuszcze cukiernicze, frytury, margaryny twarde, żywność typu fast food oraz gotowe zupy i sosy¹.

STEROLE I STANOLE ROŚLINNE

Można je odnaleźć w olejach, nasionach, orzechach i otrębach ryżowych. Wpływają na zmniejszenie wchłaniania cholesterolu w organizmie, co powoduje obniżenie jego stężenia we krwi⁶.



Materiał opracowany na podstawie:

1. Prof. Dr hab. Med. B. Cybulska – Dieta w hipercholesterolemii. Zdrowe odżywianie pacjentów ze zwiększonym stężeniem cholesterolu całkowitego. - https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/88067,dieta-w-hipercholesterolemii-zdrowe-odzywianie-pacjentow-ze-zwieszonym-stezeniem-cholesterolu-calkowitego (dostęp: 12.02.2021),
2. Dr n. med. D. Wnęk – Cholesterol - <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/117035,cholesterol> (dostęp: 12.02.2021),
3. Lek. P. Herman – Cholesterol i triglicerydy – panel lipidowy - <https://www.mp.pl/pacjent/cholesterol/hipercholesterolemia/103924,cholesterol-i-triglicerydy-panel-lipidowy> (dostęp: 12.02.2021),
4. Prof. dr hab. Me. W. Wojakowski, lek. Med.. E. Hrycek – Hipercholesterolemia - <https://www.mp.pl/pacjent/cholesterol/hipercholesterolemia/88295,hipercholesterolemia> (dostęp: 12.02.2021),
5. Lek. K. Gajewski – Lipidy - https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/171956,lipidy (dostęp: 12.02.2021),
6. <http://dobretluszczce.pl/sterole-i-stanole-roslinne-jako-funkcjonalny-dodatek/> (dostęp: 12.02.2021).

**Wejdź na drogę do
zdrowego stylu życia**

z suplementem diety

**LipiForma plus
z monakoliną K**

wspierającym utrzymanie
prawidłowego poziomu
cholesterolu we krwi!



Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.