


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: opr. Merytoryczne mgr Ludmiła Podgórska

ZMIANA STYLU ŻYCIA JAKO PODSTAWA W LECZENIU HIPERCHOLESTEROLEMII

Hipercholesterolemia, czyli podwyższony poziom cholesterolu we krwi, jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.



Leczenie hipercholesterolemii farmakologicznie jest niezbędne, jednak zmiana stylu życia

odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu i obniżaniu poziomu cholesterolu. Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych kroków, które można podjąć, aby skutecznie walczyć z hipercholesterolemią poprzez zdrowe nawyki.

Zdrowa dieta

Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego: Produkty bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz rośliny strączkowe, pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL (złego cholesterolu). Należy zaznaczyć, że porcja warzyw i/lub owoców powinna znaleźć się w każdym posiłku. Najlepiej by były one podawane na surowo lub ugotowane na pół twardo. Jednak warto kierować się też sezonowością.

Ograniczenie tłuszczów nasyconych i trans: Tłuszcze te, obecne w czerwonym mięsie, jego przetworach, pełnotłustych produktach mlecznych, słodyczach, utwardzanych margarynach oraz przetworzonych przekąskach, zwiększają stężenie cholesterolu LDL. Warto zastąpić je tłuszczami nienasyconymi, takimi jak oliwa z oliwek, awokado czy orzechy. Dodatkowo w celu obniżania stężenia cholesterolu warto zastąpić masło miękkimi margarynami z dodatkiem stanoli i steroli roślinnych.

Spożycie kwasów tłuszczowych omega-3: Kwasy tłuszczowe omega-3, obecne w tłustych rybach morskich takich jak łosoś, makrela i sardynki, mogą pomóc w podniesieniu poziomu cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu). HDL pomaga usuwać nadmiar cholesterolu z krwi i transportuje go do wątroby, gdzie jest metabolizowany i usuwany z organizmu. Ponadto mają silne właściwości przeciwzapalne. Przewlekłe stany zapalne mogą przyczyniać się do rozwoju miażdżycy, a tym samym podwyższonego poziomu cholesterolu. Omega-3 pomagają zmniejszyć zapalenie naczyń krwionośnych, co może zapobiegać tworzeniu się blaszek miażdżycowych

Liczba posiłków: Regularne spożywanie posiłków pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i kontrolować apetyt, co może mieć pośredni wpływ na poziom cholesterolu. Zaleca się spożywanie 4-5 mniejszych posiłków dziennie zamiast 2-3 dużych, co może pomóc w lepszym zarządzaniu poziomem cholesterolu i utrzymaniu masy ciała w normie.

Antyoksydanty: Antyoksydanty, obecne w wielu owocach i warzywach, pomagają w ochronie komórek przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Spożywanie produktów bogatych w witaminy C i E, karotenoidy oraz polifenole może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL oraz zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Owoce jagodowe, cytrusy, zielone warzywa liściaste, orzechy oraz herbata zielona są doskonałymi źródłami antyoksydantów.

Regularna aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia pomagają podnieść poziom cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu) i obniżyć poziom cholesterolu LDL. Aktywność fizyczna powinna obejmować zarówno ćwiczenia aerobowe, jak i trening oporowy.

Ćwiczenia aerobowe: Chodzenie, bieganie, pływanie czy jazda na rowerze – zaleca się co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo.

Trening oporowy: Trening z ciężarami lub oporem, np. podnoszenie ciężarów, ćwiczenia z gumami oporowymi czy używanie maszyn na siłowni, może zwiększać masę mięśniową, co z kolei pomaga w spalaniu kalorii nawet w spoczynku. Regularny trening oporowy, 2-3 razy w tygodniu, może przyczynić się do poprawy poziomu cholesterolu i ogólnej kondycji fizycznej.

Utrata nadmiernej masy ciała

Nadwaga i otyłość są związane z wyższym stężeniem cholesterolu LDL i niższym stężeniem HDL. Redukcja masy ciała nawet o kilka kilogramów może znacząco poprawić profil lipidowy krwi.

Unikanie palenia tytoniu

Palenie papierosów obniża poziom HDL i uszkadza ściany naczyń krwionośnych, co sprzyja odkładaniu się cholesterolu. Rzucenie palenia szybko przynosi korzyści zdrowotne, w tym poprawę profilu lipidowego.

Ograniczenie spożycia alkoholu

Nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do podwyższenia poziomu cholesterolu. Jeśli pijesz alkohol, rób to z umiarem, a najlepiej z tego zrezygnuj. Obecnie nie mówi się już o prozdrowotnych dawkach alkoholu.

Redukcja stresu

Stres może wpływać negatywnie na stężenie cholesterolu, dlatego techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy ćwiczenia oddechowe, mogą być pomocne w jego kontrolowaniu.

Wpływ snu i pracy zmianowej

Niedobór snu: Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do zwiększenia stężenia cholesterolu LDL oraz trójglicerydów, a także obniżenia poziomu cholesterolu HDL. Regularny sen trwający 7-9 godzin na dobę jest kluczowy dla utrzymania prawidłowego profilu lipidowego.

Praca zmianowa: Osoby pracujące w trybie zmianowym często mają zaburzone rytmy dobowe, co może negatywnie wpływać na metabolizm lipidów i prowadzić do wyższego stężenia cholesterolu. Dbanie o regularność posiłków i odpowiednią ilość snu, a także unikanie niezdrowych przekąsek w godzinach nocnych, może pomóc w utrzymywaniu prawidłowego stężenia cholesterolu.

Podsumowanie

Zmiana stylu życia to nie tylko fundament w leczeniu hipercholesterolemii, ale również inwestycja w ogólne zdrowie i dobre samopoczucie. Przestrzeganie zdrowej diety, regularna aktywność fizyczna, w tym trening oporowy, unikanie używek, dbanie o zdrowie psychiczne oraz odpowiednia ilość snu i regularność posiłków to kluczowe elementy, które mogą znacząco obniżyć poziom cholesterolu i zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.