

Kólesteról

Kólesteról er fitukenndur massi sem er í öllum frumum líkamans. Líkaminn þarfnast svolítills kólesteróls til að starfa. Lifrin framleiðir það kólesteról sem við þurfum á að halda, en ef kólesterólgildið verður of hátt eykst hættan á hjartasjúkdómum. Það geta verið margar ástæður fyrir hækkun á kólesterólgildi. Það getur verið arfgengt en oft er mataræðinu um að kenna sem og lífstílnum. Offita og ákveðnir sjúkdómar, svo sem sykursýki, geta leitt til hækkunar á kólesteróli.

Slæmt kólesteról LDL – sest á slagæðaveggina. Því hærra gildi af LDL því meiri hætta á hjarta- og æðasjúkdómum.

Gott kólesteról HDL – það fjarlægir hluta af LDL úr blóðinu. Því hærra gildi af HDL því minni hætta á hjarta- og æðasjúkdómum.

Hvernig er hægt að lækka kólesterólið:

- Hreyfing – við það eykst framleiðsla á HDL sem eyðir LDL úr blóðinu
- Hætta að reykja – eftir 24 klst hafa líkurnar á hjartasjúkdómum minnkað og að ári liðnu hafa þær minnkað um helming
- Bætt mataræðið
 - Minnka neyslu á transfitu – finnst í sætabrauði, snakki, kökum og öðru sætmeti
 - Auka neyslu á góðri fitu – avocado, hnetum og ólífúolíu
 - Auka trefjaneyslu – grænmeti, ávextir, gróft brauð, hafrar
 - Velja frekar fisk og kjúkling í stað rauðs kjöts
 - Veldu umfram allt hollari mat og hafðu hann næringaríkan

Heildar hugarfarsbreyting hvað varðar lífshætti og heilbrigði lækka kólesteról.

Nauðsynlegt er þó að taka það með í umræðuna að erfðir spila einnig stóran þátt og miklægt er fyrir einstakling að þekkja sína fjölskyldusögu, hvort um hjarta- og æðasjúkdóma sé að ræða í sinni fjölskyldu. Sé svo eru ofangreind atriði ekki nægileg til að koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma og þarf þá viðkomandi að leita læknis og hefja fyrirbyggjandi lyfjameðferð.



Lára Kristín Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur