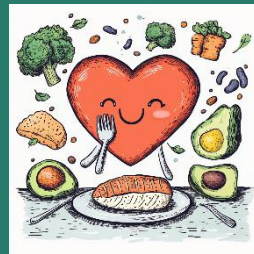


Диета для нормализации обмена холестерина



Этапы диеты при гиперхолестеринемии и дислипидемии	Этап 1	Этап 2 при сохранении ЛПНП > 3,4 ммоль/л после 3-6 месяцев соблюдения диеты этапа 1.
Основные принципы	ограничение употребления жиров (не более 30% от общей калорийности)	продолжить
	ограничение употребления насыщенных жиров (менее 10 % от суточной калорийности)	ограничение употребления насыщенных жиров (менее 7 % от суточной калорийности)
	избегать употребление трансжиров	продолжить
	ограничить прием сахаросодержащих продуктов	продолжить
	увеличить употребление клетчатки	продолжить
	≥ 5 порций фруктов и овощей в день	продолжить
Дополнительно при повышении липопротеидов низкой плотности	увеличение употребление растворимой клетчатки: семена подорожника, льняное семя, овсяные отруби, ячмень, орехи, фасоль, чечевица, горох, фрукты и овощи	
	не рекомендуется прием лекарственных препаратов и БАД с омега-3 жирными кислотами (могут повысить уровень липопротеидов низкой плотности)	

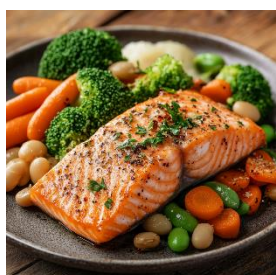
Советы по улучшению липидного профиля крови

1. Научитесь распознавать насыщенные жиры:

они, в основном, животного происхождения и большинство из них являются видимыми (сливочное масло, видимый жир мяса, сало, бекон, ветчина, колбасы), некоторые растительные источники жиров также содержат большое количество насыщенных жиров, например, кокосовое масло



2. Уменьшите количество жирных сортов мяса в рационе (удаляйте видимый жир с мяса и ветчины, куриную кожу) и сократите потребление молочных продуктов с высоким содержанием жира



3. Ешьте рыбу не реже двух раз в неделю, в том числе жирную.

Помимо того, что рыба содержит омега-6 жирные кислоты с очень длинной цепью, в ней содержатся белки, витамины и минералы.

Ограничивайте употребление моллюсков, поскольку они также являются важным источником холестерина

Советы по улучшению липидного профиля крови



4. Замените продукты, содержащие насыщенные жиры, продуктами с высоким содержанием ненасыщенных жиров, такими как:

жирная рыба (например, палтус, скумбрия и лосось);
орехи (например, миндаль, грецкие орехи, фундук);
семена (например, льняное семя и тыква);
растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, ореховое и рапсовое масла)

5. Исключите употребление трансжиров

6. Ограничивайте прием сахаросодержащих продуктов (кондитерские изделия, выпечка промышленного производства, газированные напитки)



7. Отдавайте предпочтение здоровым способам приготовления пищи (варка, на пару)



8. Увеличьте потребление продуктов, богатых растворимыми волокнами (бобовые (фасоль, чечевица, горох), фрукты и овощи), а также **цельнозерновых продуктов** (овес, ячмень). Необходимо употреблять не менее 5 порций овощей и фруктов в день

9. Увеличьте употребление продукты с содержанием растительных стеролов/станолов. Источники растительных стеролов и станолов: растительные масла (например, кукурузное, рапсовое, соевое, подсолнечное), маргарины, злаки (например, кукуруза, рожь, пшеница, ячмень, просо, овес), бобовые (например, горох, фасоль и чечевица), семена (например, подсолнечник) и орехи (например, арахис и миндаль), овощи (например, брокколи, цветная капуста, морковь) и фрукты (например, авокадо, малина, апельсин)



10. Придерживайтесь здорового рациона и режима питания. Переход к здоровому питанию подразумевает включение и увеличение в рационе определенных продуктов (растительные масла, орехи, рыба и рыбий жир)

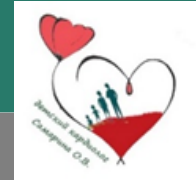
11. Будьте физически активны

Важно!

Диета должна быть не временной мерой, а частью здорового образа жизни. Если у ребенка высокий холестерин, проконсультируйтесь с **детским кардиологом или диетологом** для индивидуального плана питания



Жиры в рационе: виды, функции, источники



Насыщенные жирные кислоты (НЖК)

Являются основным типом жиров в рационе питания. Доказано, что замена насыщенных жиров ненасыщенными в значительной степени снижает риск ишемической болезни сердца и сердечно-сосудистых катастроф.

Рекомендуется снижение потребления НЖК до менее чем 10% от общего количества энергии путем замены их ненасыщенными жирами.

ВЛИЯНИЕ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ:

- Оказывают сильнейшее влияние на уровень холестерина в крови, повышая уровни общего холестерина и липопротеидов низкой плотности

ИСТОЧНИКИ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- ☑ Жирные мясные и молочные продукты (цельномолочное молоко, твердый сыр, сливочное масло и сливки)
- ☑ Тропические масла (кокосовое и пальмовое)
- ☑ Полностью гидрогенизированные растительные масла
- ☑ Яичный желток
- ☑ Продукты, содержащие «скрытый жир» (кондитерские изделия, пирожные или чипсы)



Трансжирные кислоты (ТЖК)

Прием продуктов с большим содержанием трансжиров значительно повышают риск развития ишемической болезни сердца.

Следует избегать их прием с пищей.

ВЛИЯНИЕ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ:

- Повышают уровень липопротеидов низкой плотности, триглицеридов
- Снижают уровень липопротеидов высокой плотности

ИСТОЧНИКИ ТРАНСЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- ☑ Молочные продукты (сливочное масло, молоко, сыр) и мясо жвачных животных (говядина, баранина).
- ☑ Промышленные ТЖК получают из частично гидрогенизированных растительных масел и обычно добавляют в полуфабрикаты (например, пиццу с сыром), продукты в кляре или во фритюре (например, картофель фри), коммерческую выпечку (пироги, выпечка, пирожные)



Холестерин, поступающий с пищей

Снижение содержания насыщенных жиров в рационе обычно также приводит к снижению потребления холестерина с пищей, поскольку они поступают из одних и тех же продуктов.

Рекомендуется снизить потребление холестерина с пищей (<300 мг/день).

ВЛИЯНИЕ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ:

- Повышает уровень холестерина в крови, но слабее, чем у НЖК и ТЖК

ИСТОЧНИКИ ПИЩЕВОГО ХОЛЕСТЕРИНА:

Пищевой холестерин содержится только в продуктах животного происхождения:

- ☑ Мясо
- ☑ Яичные желтки
- ☑ Цельные молочные продукты, включая сливочное масло, сливки и сыр
- ☑ Креветки также богаты холестерином. Рекомендуется употреблять эти продукты время от времени

Жиры в рационе: виды, функции, источники

Ненасыщенные жирные кислоты



Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)

Это полезные жиры, которые играют важную роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы

ВЛИЯНИЕ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ:

- Улучшают липидный профиль крови
- Повышают уровень липопротеидов высокой плотности
- Снижают уровень триглицеридов

ИСТОЧНИКИ МОНОНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- ☑ Растительные масла (богаты олеиновой кислотой): оливковое (особенно extra virgin), подсолнечное, рапсовое, масло авокадо
- ☑ Орехи и семена: миндаль, фундук, кешью, фисташки, тыквенные и кунжутные семечки
- ☑ Авокадо
- ☑ Животные источники (в умеренных количествах): жирная рыба (лосось, скумбрия), яичный желток



Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)

Делятся на две подгруппы: омега-6 и Омега-3.

Организм человека может синтезировать Омега-3, но образование происходит в небольших количествах. Омега-3 ПНЖК обладает противовоспалительными свойствами, что играет важную роль в предотвращении образования атеросклеротических бляшек, а также способствует стабилизации уже имеющихся бляшек.

Здоровая диета должна содержать как Омега-6, так и Омега-3 ПНЖК.

Рекомендуемое количество Омега-3 ПНЖК в рационе - не менее 250 мг/день.

Данное количество можно достичь, употребляя по одной порции рыбы (предпочтительно жирной) не реже двух раз в неделю.

ВЛИЯНИЕ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ:

- Снижают уровень липопротеидов низкой плотности
- Омега-3 ПНЖК снижают уровень триглицеридов в крови

ИСТОЧНИКИ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

ОМЕГА-6:

- ☑ Растительные масла: соевое, кукурузное, подсолнечное и сафлоровое
- ☑ Орехи и семена
- ☑ Животные источники: мясо, птица, яйца

ОМЕГА-3:

- ☑ Жирная рыба: лосось, скумбрия, сельдь, тунец, макрель, сардины и форель
- ☑ Печень трески
- ☑ Растительные масла: подсолнечное, льняное, рапсовое, соевое
- ☑ Семена чиа, орехи
- ☑ Зеленые листовые овощи (например, брюссельская капуста, шпинат и зелень салата)

