

Питание при дислипидемии (повышенном холестерине)

Опасные продукты¹⁻⁵



Жареные продукты – богаты насыщенными жирами и трансжирами (нездоровыми жирами).



Яичный желток – источник насыщенных жиров, они вредны для здоровья, поскольку повышают уровень ЛПНП («плохого» холестерина) в организме и повышают риск сердечных заболеваний.



Красное мясо – говяжий фарш, колбаса, бекон, мясные субпродукты (например, печень, почки) содержат много насыщенных жиров, поэтому их следует ограничивать.



Крекеры и печенье – богаты трансжирами. Этот жир представляет собой просто жидкие масла, превращающиеся в твердые жиры во время обработки.



Сливочное масло – с высоким содержанием насыщенных жиров, поэтому оно увеличивает уровень плохого холестерина.



Пирог – богаты трансжирами, действуют как двойной удар холестерина, повышая ЛПНП («плохой» холестерин) и снижая ЛПВП («здоровый» холестерин).



Жирные сорта сыра – рекомендуется избегать, поскольку они являются источником насыщенных жиров.



Морские гады – креветки, крабы, моллюски – продукты, богатые холестерином, поэтому их следует избегать.



Алкоголь – ограничьте употребление алкоголя до 1 порции в день (если вы не пьете, не рекомендуется добавлять красное вино или любой другой алкоголь).

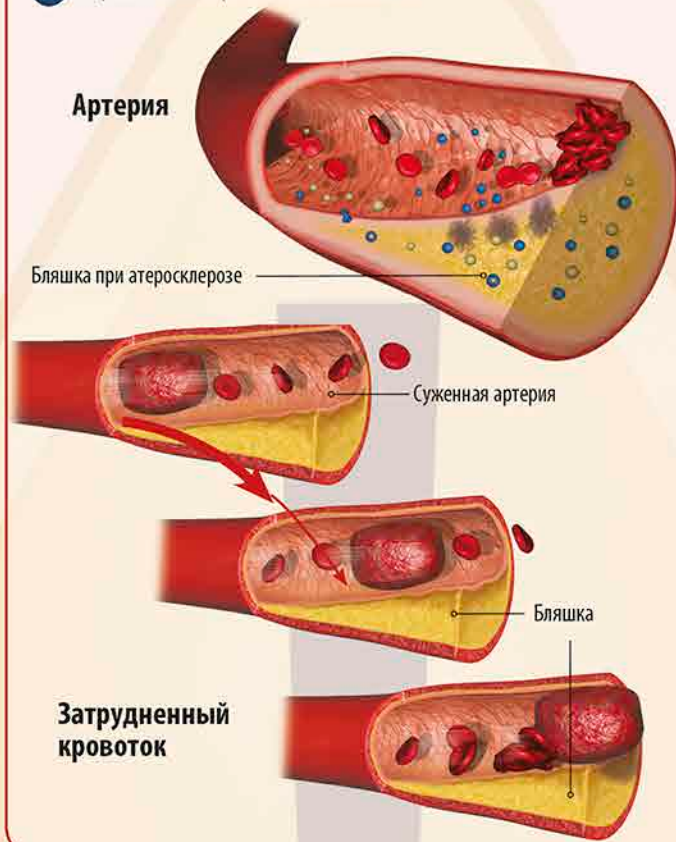


Хлеб и другие хлебобулочные изделия из белой муки – источники рафинированных углеводов, поэтому их следует избегать.

Виды и причины^{3,6}

Гиперлипидемия – это состояние, которое включает в себя различные генетические и приобретенные нарушения, которые характеризуют повышенный уровень липидов в организме человека. Дислипидемия может проявляться повышением общего холестерина, «плохого» холестерина – липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и концентраций триглицеридов, а также снижением концентрации «хорошего» холестерина – липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) в крови. Частыми причинами гиперхолестеринемии и / или повышения уровня триглицеридов являются диабет, хроническая почечная недостаточность, нефротический синдром, гипотиреоз, возраст, малоподвижный образ жизни.

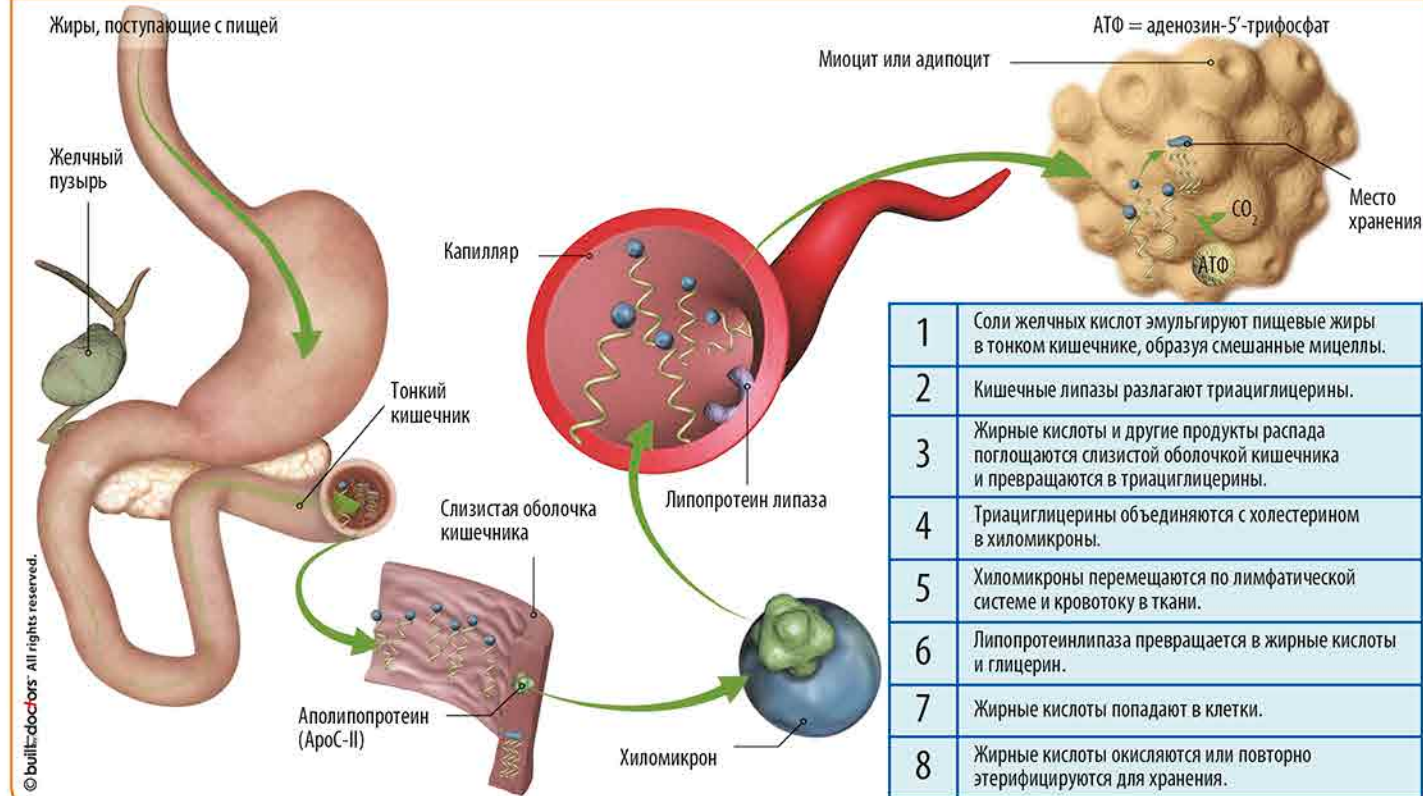
- Плохой – липопротеин низкой плотности
- Хороший – липопротеин высокой плотности



Насыщенные жиры и холестерин^{2,3}



Катаболизм липидов⁷⁻⁹



8 типов продуктов, которые могут помочь предотвратить дислипидемию^{2,10,11}

Оливковое масло

Замените другие жиры оливковым маслом, которое является мононенасыщенным жиром. Это здоровый жир.

Овсянка

Обладает гиполипидемическим эффектом и представляет собой хороший диетический заменитель насыщенных жиров, для максимизации влияния диеты на уровень холестерина ЛПНП и минимизации неблагоприятного влияния диеты с высоким содержанием углеводов на другие липопротеины.

Орехи

Снижают общий холестерин, ЛПНП (плохой) и триглицериды, повышают холестерин ЛПВП (хороший) и улучшают маркеры воспаления.

Чеснок

Есть клинические данные о пользе чеснока для облегчения ряда состояний, включая гипертонию, гиперхолестеринемия, сахарный диабет и атеросклероз.

Соя

Было показано, что соевый белок способен вызывать умеренный эффект снижения уровня холестерина ЛПНП при замене продуктов животного происхождения.

Красный виноград

Источник флавоноидов, регулярное потребление продуктов, богатых флавоноидами, связано со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, вероятно, в результате их антиоксидантной активности и способности подавлять синтез эндогенного холестерина.

Сардины

Такие рыбы, как сардины, лосось или тунец, богаты жирными кислотами омега-3. Клинические испытания доказали, что эти жиры могут помочь снизить высокий уровень триглицеридов в крови.

Апельсины

Хорошо усвояемая клетчатка снижает уровень холестерина ЛПНП.

1. Diamond DM, Alabulugader AA, Lorgier M, Harcombe Z, Kendrick M, Malhotra A, O'Neill B, Ravnskov U, Sultan S, Volek JS. Dietary Recommendations for Familial Hypercholesterolemia: an Evidence-Free Zone. *BMJ Evid Based Med*. 2020 Jul 5;bmjebm-2020-111412. doi: 10.1136/bmjebm-2020-111412. 2. CDC. Lifestyle Coach Facilitation Guide: Post-Core [Internet]. [cited 2021 Jan 25]. Available from: https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/postcurriculum_session2.pdf 3. Scarlett E. Dietary Approaches for Managing Hyperlipidemia [Internet]. 2018 [updated 2018 Dec 7; cited 2021 Jan 25]. Available from: <https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/Scarlett%20Erin%20December%207%20Dietary%20Approaches.pdf> 4. Lin LY, Hsu CY, Lee HA, Wang WH, Kurniawan AL, C-J Chao J. Dietary Patterns in Relation to Components of Dyslipidemia and Fasting Plasma Glucose in Adults with Dyslipidemia and Elevated Fasting Plasma Glucose in Taiwan. *Nutrients*. 2019 Apr 14;11(4):845. doi: 10.3390/nu11040845. 5. CDC. Participant Guide: More About Carbs. [cited 2021 Jan 25]. Available from: https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/12/Participant-Module-22_More_About_Carbs.pdf 6. Hill MF, Bordonio B. Hyperlipidemia [Internet]. 2020 [updated 2020 Sep 13; cited 2021 Jan 25]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559182/> 7. Patel VB. The Molecular Nutrition of Fats. Academic Press; 2018. Chapter 24, Lipid Metabolism in Dyslipidemia and Familial Hypercholesterolemia: p.307-322. 8. Nelson DL, Cox MM. Lehninger Principles of Biochemistry. 7th ed. New York(NY): W. H. Freeman; 2017. 9. Nelson DL, Cox MM. Lehninger Principles of Biochemistry. 6th ed. New York(NY): W. H. Freeman; 2012. 10. Mach F, Baigent C, Catapano AL, Koskinas KC, Casula M, Badimon L, Chapman MJ, De Backer GG, Delgado V, Ference BA, Graham IM, Halliday A, Landmesser U, Mihaylova B, Pedersen TR, Riccardi G, Richter DJ, Sabatine MS, Taskiran MR, Tokgozoglu L, Wiklund O, ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J*. 2020 Jan 14;41(1):111-188. doi: 10.1093/eurheartj/ehz455. 11. Rosa CO, Santos CA, Alvarez-Leite J, Caldas AP. Impact of Nutrients and Food Components on Dyslipidemia: What Is the Evidence? *Advances in Nutrition*. 2015 Nov; 6(6):703-711. doi:10.3945/an.115.009480.