

5 KORAKA DO KOLESTEROLA ISPOD 5!

Što je to kolesterol?

Kolesterol je tvar nalik na mast koja dolazi iz dva izvora: HRANE i VAŠEG TIJELA.

Nalazi se samo u hrani životinjskog podrijetla. U tijelu putuje lipoproteinima (LDL i HDL).



HDL = DOBAR

Lipoprotein visoke gustoće poznat je kao "dobar" kolesterol.



LDL = LOŠ

Lipoprotein niske gustoće poznat je kao "loš" kolesterol.

HDL pomaže spriječiti da se LDL zadržava na stijenkama arterija i nastajanje plaka. Ovaj proces može smanjiti rizik od srčanog i moždanog udara.

www.kolesterol.hr

TRIGLICERIDI

Najčešći tip masti u tijelu.

UKUPNI KOLESTEROL - formula

za izračunavanje Razina HDL + razina LDL + 1/5 razine triglicerida = ukupna razina kolesterola.

Kontrola kolesterola

a



Vaš liječnik i njegov tim može izmjeriti razinu kolesterola u krvi i pomoći vam razumjeti što te razine znače u kontekstu vašeg cjelokupnog zdravlja srca.

b



Pratite razinu kolesterola tijekom života i poduzmite korake za smanjenje visokog kolesterola. Razina Vašeg kolesterola biti će provjerena prilikom upisa u školu.

Znate li svoj broj?

5 koraka za kolesterol niži od 5!

1.



JEDITE PAMETNO

Jedite zdravu prehranu koja se sastoji od povrća, voća, cjelovitih žitarica, mahunarki, orašastih plodova, biljnih proteina, nemasnih životinjskih proteina poput ribe i morskih plodova. Ograničite slatku hranu i pića, crveno ili prerađeno meso, slanu hranu, rafinirane ugljikohidrate (svi slatkiši, pekarski proizvodi) i visoko prerađenu hranu (poput burgera, pljeskavica, čevapčića)

2.



KREĆITE SE VIŠE

Tjelesna aktivnost pomaže poboljšati razinu kolesterola. Provjerite koliko ste koraka napravili danas.

Jeste li ste danas dali „peticu“ tjelesnoj aktivnosti!

3.



UPOZNAJTE SVOJE MASTI

Masti koje jedete mogu utjecati na razinu kolesterola. Zamijenite zasićene masti nezasićenim mastima.

4.



Ne PUŠITE! ... niti nemojte započinjati „Vejpati“

Pušenje smanjuje dobar HDL kolesterol. Također povećava rizik od srčanih bolesti.

5.



UZIMAJTE LIJEKOVE PREMA UPUTAMA

Vaš liječnik može vam propisati statine ili druge lijekove za kontrolu razine kolesterola već u vašoj dobi. Shvatite to kao čarobnu pilulu koja će vam produžiti život.