

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом
Холестерин — главная причина болезней, уносящих больше
всего жизней в мире. Речь о сердечно-сосудистых
заболеваниях. На их долю приходится больше половины всех
смертей.

ЕДА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ

Любую болезнь проще предотвратить, чем лечить, и в наших силах продлить свою жизнь и сохранить здоровье, следуя некоторым простым правилам. Основной фактор риска сердечных заболеваний — высокий уровень так называемого плохого холестерина в крови. Он оседает на стенках сосудов, образуя бляшки, затрудняющие кровоток. Понизить уровень этого вещества в крови можно, изменив пищевые привычки. Например, любителям мяса, чизбургеров и колбасных изделий достаточно меньше есть мясных продуктов, а при потреблении самого мяса нужно выбирать наименее жирные куски. Если вы любите сливочное масло, то лучше перейти на масло растительное, чтобы снизить уровень общего холестерина. Сокращение потребления насыщенных жиров (они присутствуют в мясе и молочных продуктах) и особенно так называемых трансжиров, как доказано во многих исследованиях, снижает холестерин в крови на 5-10 процентов и даже больше.

ДО КАКОГО УРОВНЯ НУЖНО СНИЖАТЬ ХОЛЕСТЕРИН В КРОВИ?

Для взрослых нормальный уровень общего холестерина в крови не выше 5,18 ммоль/л, для детей — не выше 4,4 ммоль/л. Считается, что именно такой уровень не способствует развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Но как утверждают специалисты, в проблеме холестерина много важных деталей. Прежде всего, нужно понимать, что есть два холестерина — «плохой» и «хороший». К «плохому» относятся так называемые липопротеины низкой плотности (ЛНП). Именно они оседают на стенках сосудов, образуя холестериновые бляшки и вызывая атеросклероз. Таким же эффектом обладают и триглицериды (жиры). «Хороший» холестерин содержится в ЛВП — липопротеинах высокой плотности. Они ведут себя противоположно «плохому» холестерину: переносят это вещество из бляшек в сосудах в печень, где холестерин перерабатывается. Таким

образом, ЛВП оказывают профилактическое или даже лечебное действие. Другая важнейшая деталь — нет одинаковой для всех нормы содержания холестерина в крови. Это связано с разным риском развития инфарктов, инсультов и других заболеваний, вызванных атеросклерозом. Чем больше вероятность их развития, тем больше нужно снижать уровень холестерина в крови (см. табл.).

Таблица.

Нормальный уровень холестерина для людей с разными рисками развития атеросклероза и его осложнений

Тип холестерина		Для людей с низким риском, ммоль/л	Для людей с умеренным риском, ммоль/л	Для людей с высоким риском, ммоль/л	Для людей с очень высоким риском, ммоль/л
Общий холестерин		< 5,5	< 5,0	< 4,5	< 4,0
«Плохой» холестерин (ЛНП)		< 3,5	< 3,0	< 2,5	< 1,5
«Хороший» холестерин (ЛВП)	Мужчины	> 1,0	> 1,0	> 1,0	> 1,0
	Женщины	> 1,2	> 1,2	> 1,2	> 1,2
Триглицериды		< 1,7	< 1,7	< 1,7	< 1,7

Таблица составлена по официальным российским рекомендациям по «Диагностике и коррекции нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза».

Как это объяснить на деле?

Предположим, у пациента одновременно есть сразу много факторов риска сердечно-сосудистых осложнений — высокое давление, ожирение, курение, сахарный диабет. Значит, ему нужно снижать холестерин больше, и начинать это надо делать при вроде бы нормальном уровне холестерина. Такая же ситуация будет у пациента, если у него уже развились проявления атеросклероза — поражение сердца (ИБС), сосудов головного мозга (ИБМ), почек, глаз и т. д. Как продемонстрировано во многих научных исследованиях, такой подход к снижению уровня холестерина в крови реально понижает число сердечно-сосудистых осложнений и смертность от них.

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ СПОСОБА ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ



1. Выбирайте так называемые ненасыщенные жирные кислоты и избегайте насыщенных жиров и трансжиров. Имейте в виду: ненасыщенные жиры обычно содержатся в растительных маслах, и они полезны для сердца. Рыба, орехи, семена и некоторые овощи, например — авокадо, тоже являются источниками полезных жиров. Нужно сократить потребление продуктов, богатых насыщенными жирами. Это мясо и молочные продукты. Крайне вредны трансжиры, от них лучше отказаться полностью. Для этого при покупке продуктов обращайте внимание на состав: если в нем содержатся «частично гидрогенизированные растительные масла», то это и есть трансжиры.
2. Ешьте больше продуктов с растворимыми пищевыми волокнами. Их главные источники — овсяные хлопья и фрукты. В сочетании со здоровыми ненасыщенными жирами такие волокна понижают уровень холестерина.
3. Включите в рацион растительные продукты со стеролами и станолами. Уровень холестерина в крови снижается на 6-15 процентов в том случае, если суточная норма потребления будет составлять 2-3 грамма растительных станолов. Эти натуральные компоненты растительных продуктов являются антиподами холестерина. Они понижают количество холестерина, усваиваемого в кишечнике, замещая его место в нашем организме. Растительные стеролы и станолы входят в состав различных

продуктов, в том числе спредов (в виде добавок), соков, нерафинированных растительных масел и йогуртов.

4. Правильнее выбирать рацион питания, а не какую-нибудь диету. Мы часто «клячем» на модные диеты и следуем им, как правило, не посоветовавшись с врачом. Это свойство нашей психики и сознания.

Но дело в том, что диеты рассчитаны на решение каких-то срочных проблем и не приносят стабильного результата. Они даже могут нанести вред здоровью. Единственный надежный способ использовать питание как лекарство — это подобрать разнообразный, сбалансированный рацион, который будет состоять из полезных продуктов, а не шарахаться от одной модной диеты к другой. В рационе обязательно должны присутствовать полезные жиры, клетчатка, цельнозерновые продукты. Идеальный вариант, сочетающий в себе рыбу и морепродукты, а также оливковое масло как источники ненасыщенных жирных кислот, зелень и овощи, содержащие клетчатку, — это так называемая средиземноморская диета. Благодаря ей в странах этого региона одни из наиболее низких показателей заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями в мире. Чтобы придерживаться ее в России, не стоит тратить на дорогие продукты, просто оливковое масло замените рапсовым или растительным спредом со стеролами, выбирайте крупы минимальной обработки, а рыбу покупайте ту, что водится в наших северных морях, — в ней больше омега-3 жирных кислот. Правильный рацион играет огромную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Он позволяет снизить многие проявления заболеваний и если не полностью отказаться от приема лекарств, то, по крайней мере, снизить их дозировки.