Postępowanie dietetyczne w zaburzeniach lipidowych

Choroby sercowo-naczyniowe są główną przyczyną przedwczesnych zgonów na świecie. Nieprawidłowe stężenie lipidów i lipoprotein w osoczu, czyli dyslipidemie, stanowią ważny czynnik ryzyka tych chorób. Zalicza się do nich wysokie stężenie cholesterolu we krwi, zwłaszcza tzw. „złego cholesterolu”, czyli cholesterolu LDL, a także niskie stężenie „dobrego cholesterolu”, czyli cholesterolu HDL, a ponadto wysokie stężenie triglicerydów. Dominującą rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają czynniki związane ze stylem życia, takie jak: mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu oraz nieprawidłowy sposób żywienia. Dlatego zmiana stylu życia to podstawowa interwencja, która powinna być zastosowana u każdego chorego. Wyniki wielu badań wykazały, że czynniki żywieniowe mają wpływ na stężenie lipidów we krwi.

W profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych zaleca się dietę o prawidłowych proporcjach różnych rodzajów kwasów tłuszczowych. Jednocześnie uwzględnia się w niej również wiele innych wskazówek związanych z wpływem sposobu żywienia na gospodarkę lipidową organizmu. Korzystny efekt redukcji stężenia cholesterolu przy stosowaniu diety niskotłuszczowej odnosi się głównie do składu kwasów tłuszczowych, a nie do ogólnej zawartości tłuszczów w diecie. Do czynników żywieniowych zwiększających ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych należą:

- nadmierna podaż nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie pochodzenia zwierzęcego)- kwasu mirystynowego, palmitynowego oraz laurynowego. W nasycone kwasy tłuszczowe obfitują: tłuste mięsa i wędliny, masło, śmietana, pełnotłuste mleko i sery, smalec, oleje kokosowy i palmowy. Spożycie tych produktów należy znacząco ograniczyć;
- nadmierna podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych trans pochodzących z przetworzonych technologicznie tłuszczów roślinnych. Zawarte są one w przemysłowo wytwarzanych ciastach, ciasteczkach, wyrobach czekoladowych, chipsach, fast-foodach, zupach w proszku oraz twardych margarynach, czyli pakowanych w papier. Te produkty należy z diety wykluczyć;
- nadmierna podaż energii (kalorii) prowadząca do otyłości.

Za bezsporne, potwierdzone w wielu badaniach, dietetyczne czynniki zmniejszające ryzyko występowania chorób układu krążenia uważa się także:

- regularne spożywanie ryb i/lub olejów rybnych, będących źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Zaleca się spożywanie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu;
- odpowiednią podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdują się przede w tłuszczach roślinnych, takich jak olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Dlatego te tłuszcze powinny być stosowane zamiast tłuszczów zwierzęcych;

Duże znaczenie w obniżaniu stężenia cholesterolu we krwi ma również ograniczenie spożycia cholesterolu pokarmowego, którego istotnym źródłem są: tłuszcze zwierzęce, jaja i podroby.

Za istotne czynniki chroniące przed chorobami serca uważa się odpowiednią podaż:

- kwasu alfa-linolenowego- wielonienasyconego kwasu tłuszczowego z rodziny omega-3 pochodzącego z produktów roślinnych, takich jak olej rzepakowy, lniany, orzechy;
- stanoli i steroli roślinnych, obecnych w wielu produktach roślinnych, a także w margarynach w nie wzbogacanych;
- ziaren i orzechów będących naturalnymi źródłami nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego, magnezu, potasu i związków o właściwościach przeciwutleniających.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Korzystne działanie wykazują również białka nasion roślin strączkowych, takich jak soja i fasola. Efekty stosowania tych białek związane są z ich wpływem na regulację wewnątrzkomórkowego metabolizmu cholesterolu.

Należy zwrócić uwagę, że na metabolizm triglicerydów wpływ ma spożycie węglowodanów. Dieta bogata w węglowodany proste, takie jak fruktoza i glukoza, a także w sacharozę, czyli dwucukier składający się z fruktozy i glukozy, powoduje wzrost produkcji triglicerydów w wątrobie i ich stężenia we krwi. Duże spożycie fruktozy sprzyja ponadto stłuszczeniu wątroby i nadciśnieniu tętniczemu. Dlatego spożycie tych cukrów należy ograniczać. Dotyczy to przede wszystkim cukrów stosowanych do słodzenia.

Niezalecane są także produkty o dużej zawartości węglowodanów, o wysokim indeksie glikemicznym i niskiej zawartości błonnika pokarmowego. Należą do nich przede wszystkim: białe pieczywo, ciasta oraz inne produkty wytwarzane z białej mąki, a także wysokooczyszczone kasze. Spośród produktów węglowodanowych należy wybierać pełnoziarniste pieczywo oraz grube kasze, np. gryczaną.

Czynnikiem podwyższającym stężenie triglicerydów jest również alkohol. Osoby z wysokimi stężaniami triglicerydów we krwi nie powinny go spożywać. Ważną metodą ich obniżania jest także zmniejszenie masy ciała u osób z nadwagą i otyłością.

Należy mocno podkreślić, że odpowiednia dieta jest istotnym sposobem redukcji umiarkowanie podwyższonego stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi. U osób z wysokimi ich stężeniami stanowi ważny element wspomagający leczenie farmakologiczne.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/postepowanie-dietetyczne-w-zaburzeniach-lipidowych#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020