

DODACI PREHRANI KOD HIPERLIPIDEMIJE

Beganlić A¹, Šabanović M².

¹JZU Dom zdravlja sa poliklinikom „Dr M.Šehović“ Tuzla-Edukativni centar za porodičnu medicinu; ²Farmaceutski fakultet Tuzla.

Lipidi u krvi važan su pokazatelj rizika od kardiovaskularnih bolesti. Najvažniji lipidi u krvi su kolesterol, trigliceridi i fosfolipidi. Lipidi nisu topljivi u vodi zbog čega se vežu na čestice proteina tvoreći lipoproteine. Hiperlipidemije su vrsta poremećaja lipida, a odnose se na hiperholesterolemiju i hipertrigliceridemiju, što se ogleda u povećanoj koncentraciji lipida u krvi. Hiperlipoproteinemija ili hiperlipidemija predstavlja porast vrijednosti holesterola i/ili triglicerida u krvi, uz niske vrijednosti HDL što vodi ka aterosklerozi i razvoju kardiovaskularnih bolesti.

Razlozi nastanka hiperlipidemije su prvenstveno način ishrane i povećan unos te smanjena potrošnja lipida (oko 25%). Pored prehrane bitni razlozi su i genetske predispozicije i životna dob. Najčešće se dešava da je u pitanju kombinacija ovih uzroka. Vrijedi pravilo da je osnovna mjera u liječenju najčešćih hiperlipidemija (povišen nivo masnoća u krvi)-dijeta, uz to i nefarmakološke metode kao što su tjelesne aktivnost i regulacija tjelesne težine, a danas sve češće i korištenje određenih dodataka prehrani. Velik udio faktora rizika nalazi se i u prehrani bogatoj životinjskim masnoćama. Unos holesterola treba da bude manji od 300 mg dnevno. Dijetalna ishrana kod hiperlipidemije nije privremena i ide u dva pravca: smanjivanje povišenog nivoa triglicerida i LDL holesterola i povećavanje nivoa HDL holesterola u krvi

Normalan kolesterol u krvi zdrave osobe.

R.br.	Ukupni kolesterol	manji od 5,0 mmol/l
1.	LDL kolesterol	veći od 3,0 mmol/l
2.	HDL za žene	veći od 1,2 mmol/l
3.	HDL za muškarce	veći od 1,0 mmol/l

Zbog toga ukupan unos masti u prehrani ne bi smio prelaziti 30% dnevne kalorijske vrijednosti, a unos zasićenih masnoća trebao bi biti u granici do 10% ukupno unesenih kalorija. Svakako je uputno povećati unos nezasićenih masnoća (omega-3 masnih kiselina).

Kao dodaci prehrani ili suplementi, omega-3 masne kiseline mogu biti dostupne u tri oblika i to kao: trigliceridi, etil esteri ili slobodne masne kiseline. 2002. godine je Američko društvo za srce i krvožilni sustav (American Heart Association) izdalo službenu izjavu potkrijepljenu naučnim dokazima pod nazivom "Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease" gdje se iznose temeljni načini kako omega-3 masne kiseline snižuju rizik od kardiovaskularnih bolesti (Kris-Etherton PM, Harris WS, 2002).

Lanene sjemenke su preko 100 puta bogatije fitonutrijentom ligninom nego bilo koja druga namirnica. Prema posljednji podacima, lignini smanjuju plak koji se nakuplja u žilama pri arterosklerozi za čak 75 posto. Liječnici tvrde kako omega-3 masne kiseline iz lanenih sjemenki pomažu krvožilnom sistemu: djeluju protuupalno i uravnotežuju ritam kucanja srca. Vitamin C važan za prevenciju razvoja ateroskleroze jer sudjeluje u sintezi kolagena koji daje čvrstoću stijenkama krvnih žila smanjuje lipidnu peroksidaciju, prevenira razvoj ateroskleroze

vitamin C može sniziti vrijednosti ukupnog kolesterola i LDL-a i prevenira aterogenezu u pasivnih pušača (Valkonen MM, Kuusi T., 2000)

Kombinacija antioksidansa vitamina C i E ima dokazano protektivno djelovanje u nastanku ateroskleroze i kardiovaskularnih bolesti (Salonen JT. et al., 2000). Niacin-u visokim dozama signifikantno snižava povišene vrijednosti LDL holesterola i triglicerida, a povećava vrijednosti HDL holesterola (Elam MB. et al. 2000).

Crvena riža kao proizvod fermentacije riže uz pomoć crvene plijesni (*Monascus purpureus*), dodatak je prehrani, a novija istraživanja potvrđuju da pomaže kod hiperlipidemije i hiperholesterolemije, smanjujući ukupni i LDL, poznat i kao „loš“ kolesterol, te povisujući HDL ili „dobar“ kolesterol. U svom sastavu sadrži brojne aktivne supstance. Prilikom procesa fermentacije riže stvaraju se prirodni inhibitori HMG-CoA reduktaze, poznati kao *monakolini*. Od sveukupno 14 vrsta monakolina u udjelu je najznačajniji monakolin K (poznat i kao mevinolin ili lovastatin). Prema istraživanju objavljenom u Mayo Clinic proceedings (Becker, DJ, et al. 2008.) pokazalo se da kombinacija omega 3 masnih kiselina iz ribljeg ulja i crvene riže, te promjena životnog stila u usporedbi sa sintetskim statinskim lijekovima značajno snižavaju kolesterol.

Apipol propolisno-biljne kapi za sniženje masnoća u krvi sadrže u svom sastavu osim propolisa i ekstrakt artičoke i mente. To je prirodna kombinacija koja kao dodatak prehrani preventivno pomaže u održavanju optimalnog nivoa ukupnih lipida u krvi. Zelena kafa korisna je kod hiperlipidemije jer smanjuje mogućnost da se suvišak ugljikohidrata pretvara u mast, osim toga ona potiče i razgradnju masti. Prema istraživanjima koja su trajala 60 dana osobe koje su koristile ekstrakt zelene kafe izgubile su oko 5 % tjelesne težine. Bitno je naglasiti da se ovi rezultati mogu ostvariti jedino uz balansiranu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost. Bijeli luk-snižuje trigliceride, holesterol i LDL, a podiže HDL. Hrana koja može imati dodatne pogodnosti su namirnice bogate prehrambenim vlaknima - zob i zobena kaša, ječam, riža, grah, jabuke, kruške, šljive. Tu ubrajamo i namirnice koje sadrže biljne sterole - voće, povrće, orašasti proizvodi, sjemenke, mahunarke i biljna ulja (poglavito sojino), zatim soja, sjemenke lana, bijeli luk, ekstradjevičansko maslinovo ulje, bademi, orasi, pistacio (u umjerenim količinama), zeleni i crni čaj, artičoka te nar i mnoge druge.

Savjeti za sve oboljele od hiperlipidemije su da se doživotno pridržavaju pravilne i odgovarajuće ishrane, da povećaju fizičke aktivnosti (30-45 minuta fizičke aktivnosti 5x sedmično) i da prestanu pušiti. Kod većine oboljelih ovaj režim je dao pozitivne rezultate tj. sniženje LDL holesterola i TGL i povećanje nivoa HDL holesterola.