



## Holesterol u krvi

Holesterol je vrsta masnoća koja je prirodno prisutna u ljudskom organizmu. Nužan je za sintezu hormona iz grupe kortikostereoida, među kojima su i polni hormoni (estrogeni, progesteron, testosteron). Pored toga neophodan je za proizvodnju žučnih soli, a probava masnoća iz hrane u crijevima nemoguća je bez tih soli.

Uz ostale masnoće kolesterol je prirodan sastojak krvi, ali samo u određenoj količini. Povišen nivo kolesterola u krvi opasan je za zdravlje. Uz šećernu bolest, povišen krvni pritisak i pušenje, povećana količina kolesterola u krvi jedan je od četiri najvažnija uzroka rizika za koronarne bolesti, **infarkt srca i moždani udar**.

### 1. Šta znači "previsoka količina kolesterola u krvi"?

Za zdrave osobe u čijoj porodici nije bilo koronarnih bolesti kolesterol u krvi ne bi smio biti veći od 5,0 mmol/lit.

Riječ je o količini ukupnog kolesterola u krvi, ali potrebno je razlikovati "koristan" (HDL) od "štetnog" (LDL) kolesterola. Postoji samo jedan oblik molekula kolesterola, ali u krvi molekuli kolesterola imaju drugačiji put. LDL kolesterol je onaj kolesterol koji je u LDL česticama i iz njih se taloži na zidove krvnih sudova izazivajući arteriosklerozu. On se dakle nakuplja u obliku arterioskleroznih naslaga koje smanjuju obim i prohodnost krvnih sudova. Srećom postoje HDL čestice koje ublažavaju te štetne pojave. One sadrže HDL kolesterol. Te čestice sakupljaju visak kolesterola sa mjesta gde ga ima previše i odnose ga u jetru. Stoga su HDL čestice vrijedan čistač krvnih žila. Normalna količina LDL kolesterola je manja od 3 mmola / lit a HDL kolesterola mora biti veća od 1 mmola / litru.

### 2. Kada treba provjeriti nivo kolesterola u krvi?

Ako osoba potiče iz porodice u kojoj je bilo oboljelih od bolesti kao što su srčani infarkt, moždani udar, ako boluju od šećerne bolesti, puše ili imaju povišeni krvni pritisak trebalo bi da provjere nivo kolesterola u 20. godini života.

Ako osoba nema zdravstvenih tegoba koje bi mogle uticati na nivo kolesterola u krvi, npr. ozbiljne bolesti jetre, bubrega ili štitne žlezde, muškarcima se preporučuje

provijera nivoa holesterola u krvi jednom u tri godine od 45. godine, a ženama jednom u tri godine nakon 55. godine života (ili nakon menopauze).

### **3. Može li povišena količina holesterola u krvi uzrokovati infarkt srca?**

Glavni faktori rizika za bolesti srca i krvnih sudova, uključujući infarkt, su povišen nivo holesterola u krvi, pušenje i povišen krvni pritisak. To sve ugrožava zdravlje krvnih sudova. Opasnost od infarkta srca povećava se sa povećanjem broja uzročnika rizika, ali povišeni nivo holesterola je najvažniji uzročnik infarkta srca.

### **4. Da li su muškarci i žene u jednakoj opasnosti?**

Zahvaljujući zaštitnom uticaju ženskih polnih hormona, estrogena, žene su u manjoj opasnosti od bolesti krvnih sudova i srca, ali samo do menopauze. Nakon toga prijete im isti rizik kao i kod muškaraca, a ako imaju i faktore rizika čas i veća.

Muškarci su ugroženiji od žena jer muški polni hormon testosteron snižava nivo "korisnog" HDL holesterola koji odstranjuju masne naslaga sa zidova krvnih sudova.

### **5. Da li je debljina znak povišene količine holesterola u krvi?**

Povišena količina holesterola u krvi nije uvijek vezana sa povišenom tijelesnom težinom. Većina osoba koje boluju od veoma povišene količine holesterola u krvi uslovljeno genetskom - naslednom predispozicijom najčešće su normalne tijelesne težine ili su čak mršave.

Ipak osobe sa povećanom tijelesnom težinom, posebno osobe koje višak masnog tkiva imaju u području trbuha tzv. središnja ili androidna debljina imaju povišeni holesterol u krvi. Masnoće nakupljene na tom dijelu tijela lako se pokreću i lako odlaze u jetru gde iz njih nastaju lipoproteini koji se pretvaraju u LDL. Zbog toga ova vrsta debljine (obim struka veći od 88 cm, ili 102 cm kod muškaraca), povećava opasnost od arterioskleroze i bolesti koje ona uzrokuje, a od kojih su najvažnije infarkt srca i moždani udar.

### **6. Da li je konzumiranje maslinovog ulja dovoljna zaštita?**

Maslinovo ulje najzdravije od svih ulja i povoljno utiče na "štetni" hplesterol u krvi. Ipak ne pruža organizmu zaštitu od štetnog uticaja holesterola. Ljekari preporučuju jednu kašiku maslinovog ulja za jednu osobu pri pečenju, a dvije kašike za začinjavanje salara.

### **7. Koje namirnice treba izbegavati?**

Pretpostavlja se da je kod pola bolesnika s povišenom količinom holesterola u krvi uzrok nepravilna ishrana, kod ostalih genetska predispozicija. Najbolji način održavanja zadovoljavajućeg nivoa holesterola je uravnotežena, raznovrsna ishrana. Neke namirnice sadrže povećanu količinu zasićenih masnoća i holesterola kao jaja - žumance, iznutrice kao džigerica i mozak. Masnoće životinjskog porijekla kao puter, povlaka, suhomesnati proizvodi, tvrdi punomasni sirevi, crveno meso takođe sadrže zasićene masne kiseline koje dovode do porasta LDL holesterola.

Dakle, zdrava ishrana je ona u kojoj su zastupljene sve namirnice, ali u kojoj se vodi računa o količinama namirnica. Važno je jesti dosta voća i povrća a umjesto crvenog mesa ribu.

### **8. Da li pilule za kontracepciju povećavaju rizik?**

Pilule za kontracepciju mogu uticati na porast već genetski uslovljene povišene količine holesterola u krvi, ali neće povisiti normalnu količinu holesterola kod zdravih žena.

### **9. Da li dugotrajno uzimanje statina može biti opasno?**

Statini koče sintezu holesterola u jetri, a onda posredno potstiču uklanjanje holesterola u krvi. Propisuje se za liječenje povišene količine holesterola u krvi ako se dijetalnom ishranom ne postigne željena vrijednost. Ljekovi iz grupe statina spadaju među lijekove sa najmanje nus pojava. Jedino ako bolesnik osijeti jake bolove u mišićima treba o tome hitno da obavijesti ljekara.

### **10. Koliko je povišena količina holesterola nasledna?**

Osobe čiji su otac, majka, djeda, baka, sestra ili brat doživeli preuranjeni infarkt srca ( za muškarce prije 55 godine, a za žene prije 65. godine života) u povećanom su riziku za infarkt srca i moždani udar. Takvim osobama se preporučuju redovni kontrolni pregledi uz mjerenje krvnog pritiska i određivanje holesterola u krvi.