



KOLESTEROOL

Mis on vere kolesterool?

Kolesterool on elutegevuseks hädavajalik aine, mille saame toidust ja mida sünteesitakse piisavalt ka meie maksas. Vere kõrge kolesteroolitase on südamehaiguste üheks tähtsamaks riskiteguriks. Mida kõrgem on Teie vere kolesteroolitase seda suurem on oht südamehaiguse tekkeks.

Vere kolesterooli kaks alatüüpi on madala tihedusega lipoproteiinid (LDL – ingl low density lipoproteins) ja suure tihedusega lipoproteiinid (HDL – ingl high density lipoproteins). LDL-kolesterool, mida nimetatakse ka “halvaks kolesterooliks”, põhjustab kolesterooli ladestumist Teie arterite seintesse. Seega – mida rohkem on Teie veres LDL-kolesterooli, seda suurem on ka südamehaiguse oht. HDL-kolesterool, mida nimetatakse ka “heaks kolesterooliks”, aitab organismi LDL kolesteroolist vabaneda. Seega, kui Teie HDL-kolesterooli sisaldus veres on madal, suureneb ka oht südamehaiguste tekkeks.

Milline on normaalne kolesteroolitase?

Iga üle 20 aasta vanune täiskasvanu peaks teadma oma vere kolesteroolitaset ja kontrollima seda vähemalt kord iga 5 aasta tagant. Järgnevas tabelis on lühidalt ära toodud kolesterooliväärtused ja nende tähendused

Vere kolesterool

| | | |
|---------------|------------------|------------------|
| Normaalne | Mõõdukalt | Tunduvalt |
| Kolesterooli- | kõrgenenud | kõrgenenud |
| tase | kolesteroolitase | kolesteroolitase |
| <5,9 mmol/l | 5,0-6,5 mmol/l | >6,5 mmol/l |

Kui Teie vere kolesteroolitase on kõrgenenud, soovib Teie raviarst, mida Teil tuleb teha oma vere kolesterooli langetamiseks ja seega südamehaigustesse haigestumise riski vähendamiseks. Väga oluline on seejuures “halva” ja “hea” kolesterooli omavaheline vahekord. Järgnevas tabelis on toodud LDL-kolesterooli väärtused ja nende tähendused.

Halb kolesterool (LDL-K)

| | | |
|-------------|----------------|-------------|
| Soovitav | Mõõdukalt | Tunduvalt |
| tase | kõrgenenud | kõrgenenud |
| | tase | tase |
| <3,0 mmol/l | 3,0-4,0 mmol/l | >4,0 mmol/l |

Mida madalam on Teie HDL-kolesterooli tase, seda suurem on oht südamehaiguste tekkeks. Mida kõrgem on Teie HDL-kolesterooli tase, seda parem. Hea kolesterooli väärtused alla 1,0 mmol/l on madalad ning sellisel juhul olete Te südamehaigustest enam ohustatud.



Mida saab teha vere kolesteroolitaseme langetamiseks?

Esitame mõningaid reegleid vere kolesteroolitaseme langetamiseks.

- **Valige toiduaineid, mis sisaldavad vähe küllastunud rasvu.**

Küllastunud rasvad tõstavad vere kolesteroolitaset kõige enam. Neid leidub rohkelt loomsetes toiduainetes, nt rasvastes lihalõikudes, vorstides, nahaga linnulihas, täispiimatoodetes, pekis, samuti mõningates taimeõlides nagu kookoseõli ja palmiseemneõli. Valige toite madala kogurasvasisaldusega järgi.

- **Eelistage toiduaineid, mis sisaldavad palju tärklist ja kiudaineid.**

Toidud, mis sisaldavad suurtes kogustes tärklist ja kiudaineid, on suurepäraseks asenduseks toidule, mis sisaldab rikkalikult küllastunud rasvu. Need toidud – leib, teravili, pasta, puu-ja köögiviljad sisaldavad vähe küllastunud rasvu ja on ka heaks vitamiinide ja mineraalide allikaks.

- **Valige toite madala kolesteroolisisalduse järgi.**

Toidukolesterooli leidub ainult loomsetes toiduainetes. Paljud sellises toidud on rikkad ka küllastunud rasvade poolest. Eelistage kalatoite, mis sisaldavad lupjumisvastase toimega omega-3 rasvhappeid.

- **Toitu ostes lugege alati teavet toitainete kohta.**

Kontrollige küllastunud rasva, kogurasva, kolesterooli ja kalorite sisaldust pakutavas tootes. Võrrelge sarnaseid tooteid, et leida madalama sisaldusega produkt.

- **Olge kehaliselt aktiivne.**

Kehaline aktiivsus aitab parandada Teie kolesteroolitaset. Samuti normaliseerib see kehakaalu, langetab vererõhku, parandab südame jõudlust ning vähendab stressi. Käige alati treppidest. Tulge bussi peal maha 1-2 peatust varem ning jalutage kogu ülejäänud tee. Parkige kauplusest eemal. Sõitke jalgrattaga. Töötage aias või aiamaal. Minge tantsima.

- **Kui suitsetate, loobuge sellest.**

Teie tervis ja enesetunne paranevad sellest tunduvalt. Juba paari aastaga väheneb oluliselt südamehaiguste risk.

- **Kui olete ülekaaluline, vähendage kehakaalu**

Ülekaalulistel on kõrgem vere kolesteroolitase ja madalam kolesterooli sisaldus kui normaalse kehakaaluga inimestel. Kõige tervislikumaks kaalulanguse kiiruseks on pool kuni 1 kilo nädalas. Kehakaalu langetamine on siiski enam kui lihtsalt toidu kalorsuse vähendamine. Edukaimad kaalulanguse programmid on need, kus on kombineeritud muutused toiduvalikus ja kehaline aktiivsus. Söömise ja kehalise aktiivsuse muutmise kombineerimine viib suuremale kehakaalu langusele kui kumbki neis eraldi võetuna.

Mida teha, kui eeltoodud abinõudest ei piisa?

Kui vähemalt 2 kuud kestnud dieetravile vaatamata on kolesteroolitase korduval määramisel endiselt kõrge, määrab arst Teile toidulisandid või kolesteroolil langetava ravi. Toidulisanditest on kõige toimivamad küüslaugukapslid ja kalamaksaõli. Tänapäevased kolesteroolil langetavad ravimid on väga efektiivsed, võimaldades enamusel patsientidest kolesteroolitaseme normaliseerida. Kõige uuem ja efektiivsem ravimgrupp on statiinid, mis vähendavad oluliselt kardiovaskulaarse haigestumise ja suremuse riski.



Infomaterjal

Mida saab teha vere kolesteroolitaseme langetamiseks?

- Valige toiduaineid, mis sisaldavad vähe küllastunud rasvu.
- Eelistage toiduaineid, mis sisaldavad palju tärklisi ja kiudaineid.
- Valige toite madala kolesteroolisisalduse järgi
- Toitu ostes lugege alati teavet toitainete sisalduse kohta
- Kui suitsetate, loobuge sellest
- Olge kehaliselt aktiivne
- Kui olete ülekaaluline, vähendage kehakaalu

Koostanud: Polikliiniline osakond, õde Eha Vellend

Koostatud/täiendatud/ ülevaadatud 2004