

za Pyrus piše



Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

Prevenција bolesti srca i krvnih žila

– pošasti modernog doba

Od kardiovaskularnih bolesti u svijetu godišnje umre oko 17.5 milijuna ljudi, a predviđa se da će se ta brojka do 2015. povećati na 20 milijuna ljudi. I u Hrvatskoj su bolesti srca i krvožilja na zabrinjavajućem prvom mjestu po uzrocima smrtnosti.

Čimbenici rizika za pojavu bolesti srca i krvnih žila su poremećene razine masnoća u krvi, povišen krvni tlak, pušenje, tjelesna neaktivnost, hiperglikemija i šećerna bolest, pretilost (osobito tzv. trbušni tip pretilosti), izloženost kroničnom stresu i visoka razina homocisteina. Kada je riječ o poremećenim razinama masnoća u krvi, najčešće se spominju hiperkolesterolemija, hipertrigliceridemija te kombinirana hiperlipidemija. Također, poseban problem predstavlja i snižena razina „dobrog“ kolesterola u krvi.

“Dobar” i “loš” kolesterol

Kolesterol i ostale masti ne otapaju se u krvi. Između dviju stanica prenose se posebnim prijenosnicima koji se nazivaju lipoproteini. Lipoproteini su građeni od molekula proteina i masti, a mogu biti različite gustoće. Nekoliko je vrsta prijenosnika kolesterola, a posebno su zanimljivi oni male gustoće (LDL) i velike gustoće (HDL).

Lipoproteini male gustoće (LDL) prenose kolesterol iz jetre krvlju do stanica.

Višak kolesterola koji stanica ne koristi može se taložiti na stjenkama arterija kojima krv putuje do srca i mozga. Na nastale naslage kolesterola mogu se taložiti i neke druge supstancije te se stvara plak koji s vremenom može uzrokovati začepljenje krvnih žila. Kada se to dogodi, otežan je protok krvi do srca i mozga, a kada plak naraste do te mjere da potpuno začepi krvne žile, dolazi do srčanog ili moždanog udara. Ovo je razlog zašto se LDL kolesterol naziva „lošim“ kolesterolom. Visoka razina ove vrste kolesterola povećava rizik od različitih kardiovaskularnih bolesti.

Lipoproteini velike gustoće (HDL) molekule su koje cirkuliraju krvlju i uklanjaju višak kolesterola iz krvi i tkiva, vraćaju ga u jetru odakle se opet može povezati u LDL koji će ga prenositi krvlju. Na ovaj način smanjuje se vjerojatnost gomilanja kolesterola na stijenkama žila kao i vjerojatnost razvoja kardiovaskularnih bolesti, zbog čega se HDL kolesterol naziva „dobrim“ kolesterolom. Kada bi sve funkcioniralo kako treba, sustav bi bio u ravnoteži, međutim, ako je u organizmu previše „lošeg kolesterola“ da bi ga HDL lipoproteini prihvatili ili je pak premalo HDL-a, može doći do stvaranja naslaga na stijenkama arterija.

Vrste poremećaja masnoća u krvi

Hiperkolesterolemija (povećana koncentracija ukupnog i „lošeg“, LDL kolesterola u krvi) – često je posljedica neadekvatne prehrane koja obiluje zasićenim masnim kiselinama.

Hipertrigliceridemija je povišena razina triglicerida u krvi, dok je LDL kolesterol u normalnim granicama. Hipertrigliceridemija uglavnom nastaje kao posljedica loših prehrambenih navika i neadekvatne tjelesne aktivnosti te je vrlo česta u pretilih osoba.

Kombinirana hiperlipidemija podrazumijeva povišene razine kolesterola i triglicerida u krvi. Može se javiti kao posljedica loših životnih navika i pretilosti, zbog genetskih predispozicija ili pak kao posljedica određenih bolesti i stanja te predstavlja jedan od glavnih uzroka koronarne bolesti srca.

Velika većina kardiovaskularnih bolesti, a osobito one koje uzrokuju najviše smrti i invalidnosti – koronarna bolest srca, akutni infarkt miokarda i ishemijska bolest srca – u podlozi imaju aterosklerozu. Stoga se prevenciji ateroskleroze i suzbijanju čimbenika rizika za aterosklerozu od kojih su najvažniji dislipidemije, arterijska hipertenzija, pušenje i pretilost, treba posvećivati posebna pažnja.

Prehranom i načinom života protiv kardiovaskularnih bolesti

Promjene životnih, posebice prehrambenih navika, često su prva terapija koja se savjetuje osobama koje imaju poremećene razine masnoća u krvi. Tek nakon što se prehranom ne uspije normalizirati razina masnoća u krvi, liječenje se nastavlja primjenom lijekova. No i tada, kako bi liječenje bilo uspješno, prehrana mora biti prilagođena.

Budući da je prekomjerna masa u izravnoj vezi s povećanim rizikom od bolesti srca, prvi korak je obično gubitak suvišnih kilograma. Brojne studije ukazuju da se pretilost i prekomjerna tjelesna masa mogu dovesti u vezu sa povećanim rizikom od porasta razine triglicerida i kolesterola. Gubitak suvišnih kilograma može rezultirati popravljanjem lipidnog profila.

Optimalna tjelesna aktivnost jednako je bitna kao zdrav pristup i promjene u prehrani te se preporuča umjerena tjelesna aktivnost u trajanju od barem 30 minuta svaki dan. Opće preporuke uključuju konzumiranje više manjih obroka. Unos hrane trebalo bi raspodijeliti u najmanje 3 ili idealno 5 obroka dnevno. Na taj način izbjegava se gladovanje koje obično ima za posljedicu prejedanje i unos nekvalitetne hrane.

Alkohol treba gotovo u potpunosti izbaciti, dok se za kavu preporuča umjerenost, što znači 2 – 3 šalice dnevno. Kako se alkohol metaboličkim putevima može pretvoriti i u masnoće, treba biti na oprezu kako se ne bi povećala razina triglicerida konzumiranjem alkohola.

Unos masti treba ograničiti na 30% dnevne kalorijske vrijednosti, od čega nezasićene masnoće trebaju činiti oko 25% ukupno unesenih masnoća. Mlijeko i mliječne proizvode treba birati sa smanjenim udjelom masnoće i izbjegavati konzumiranje punomasnih sireva (45% m.m.).

Prilikom konzumiranja mesa treba ukloniti sve vidljive masnoće, jer meso ionako sadrži dovoljnu količinu masnoća ugrađenih u njegovu strukturu.

Kod povišenog kolesterola specifično treba još pripaziti na unos namirnica životinjskog podrijetla čija je stanična membrana bogat izvor kolesterola. Primjer toga su muzgavci, lignje, hobotnice, školjke i rakovi, te koža riba i peradi. Također žumanjak jajeta je iznimno bogat kolesterolom dok je bjelanjak u potpunosti siguran budući da sadrži samo proteinski dio. Iznutrice kao što su jetrica, mozak i želudac također su bogate kolesterolom.

Također, kod masnoća je potrebno razlikovati životinjske od biljnih i hranu pripremati korištenjem biljnih ulja; maslinovog, suncokretovog, bučinog, sezamovog, repičinog te smanjiti unos maslaca i vrhnja koji su uz bogatstvo zasićenih masnih kiselina bogati i kolesterolom.

Kao izvor kvalitetnih bjelancevina preporuča se perad, riba, divljač i krto meso te nemasni sir (npr. svježi kravlji sir).



Dodaci prehrani za zdravlje srca i krvnih žila



Brojni su sastojci hrane koji imaju sposobnost smanjenja apsorpcije kolesterola ili štite LDL kolesterol od oksidacije i kao takvi su već niz godina vrlo zanimljivi prehrambenoj i farmaceutskoj industriji. Nadalje, postoje aktivne tvari koje smanjuju vrijednosti triglicerida u krvi ili snižavaju povišeni krvni tlak. Riječ je o prvom redu o biljnim sterolima i stanolima, topivim prehrambenim vlaknima, fosfolipidima, omega-3 masnim kiselinama, antioksidansima, vitaminima i mineralima.

Omega-3

Povoljno djelovanje omega-3 masnih kiselina na zdravlje srca i krvožilja iznimno je dobro dokumentirano znanstvenim dokazima. Poznato je djelovanje omega-3 masnih kiselina na smanjenje razine triglicerida u krvi, smanjenje rizika stvaranja krvnih ugrušaka i smanjenje povišenog krvnog tlaka. Dokazani kardioprotektivni učinak omega-3 masnih kiselina postiže se već pri dozi od 1 g dnevno, a pritom valja odabirati proizvode s visokim udjelom EPA i DHA masnih kiselina. Osim dodataka prehrani koji predstavljaju koncentrirani izvor omega-3, jedini značajan izvor ovih dragocjenih masnih kiselina je riba, posebice masna riba iz sjevernih mora te alge.

Beta karoten

je snažan antioksidans koji je ujedno preteča vitamina A. Budući da štiti LDL kolesterol od oksidacije, ima preventivni učinak na bolesti srca. Rezultati nedavno provedene studije ukazuju da adekvatan unos vitamina A i E te likopena i beta – karotena igra važnu ulogu u prevenciji nastanka ateroskleroze. Autori studije smatraju da zaštitni učinak navedenih tvari leži u njihovom snažnom antioksidativnom djelovanju koje sprječava nastanak aterosklerotskih plakova.

Brokula

je izvrstan izvor vitamina C i A te dobar izvor folne kiseline i željeza. Sadrži značajne količine kalcija i vrlo je važan izvor antioksidansa, posebno fitokemikalija - sulforafana, beta-karotena, kvercetina, glutationa i luteina. Također je jedan od najbogatijih izvora minerala kroma, koji utječe na osjetljivost inzulina i pomaže u normalizaciji razine glukoze u krvi. Osobe koje jedu mnogo brokule rjeđe obolijevaju od bolesti srca i malignih bolesti probavnog sustava.

Kalcij-magnezij-cink

Kalcij i magnezij imaju iznimno važnu ulogu u održanju ujednačenog ritma srca. Mineral cink također ima povoljno djelovanje jer ulazi u sastav tjelesnih antioksidansa i na taj način štiti brojne strukture u tijelu. Ujedno, kalcij je dokazano važan pomagač u snižavanju povišenog krvnog tlaka, a magnezij je poznati „antistresni“ mineral.

Lecitin

sadrži kolin i inozitol, tvari bitne u razgradnji masnoća. Također, pomaže pri snižavanju povišene razine kolesterola i triglicerida u krvi te pospješuje cirkulaciju. Olakšava probavu, potiče rad jetre i žuči i povoljno djeluje na cjelokupni organizam.

Crvena riža

dobiva se posebnom fermentacijom riže uz pomoć gljivice *Monascus purpureus*. Znanstvene studije provedene na ljudima ukazale su da crvena riža uspješno smanjuje razinu ukupnog i LDL kolesterola (za oko 20 %) te triglicerida u krvi. Iako je pozitivan učinak na smanjenje kolesterola odavno poznat, tek je unatrag nekoliko godina razjašnjen mehanizam djelovanja. Crvena riža, naime, obiluje aktivnim tvarima – monakolinima koji se zapravo smatraju prirodnim statinima što znači da inhibiraju enzim odgovoran za sintezu kolesterola. Od svih monakolina, kojih ukupno ima 9, najaktivniji je monakolin K, inhibitor HMG – CoA reduktaze odgovornog za sintezu kolesterola u jetri.

Zeleni čaj

zbog visokog udjela polifenola ima iznimno snažno antioksidativno djelovanje. Posebno se ističe sadržaj katehina EGCG (epigalokatehin – galata), tvari koja potiče razgradnju masti i pomaže u sniženju kolesterola.

Češnjak i peršin

Ljekovita svojstva češnjaka i peršina poznata su od davnina. Starorimski pisac Plinije opisao je češnjak kao lijek za 61 zdravstvenu tegobu. Uz dobro poznata antibakterijska i antivirusna djelovanja, aktivne tvari iz češnjaka smanjuju razinu «lošeg» kolesterola i povišuju razinu «dobrog» kolesterola. Također, češnjak sadrži sumporne spojeve koji pomažu u detoksikaciji. Svemu tome pridružuje se učinak peršina na regulaciju ravnoteže tekućina u organizmu te bogatstvo vitamina i minerala koje sadrže ova dva tradicionalna začina.

Vitamin E

je snažni antioksidans koji štiti stanične membrane i druge dijelove tijela topljive u mastima, poput LDL kolesterola ("loš" kolesterol). Zaštita LDL kolesterola od oksidacije može sniziti rizik pojave bolesti srca. Prema dosadašnjim istraživanjima, čini se da vitamin E djeluje preventivno na pojavu karcinoma, bolesti srca i komplikacija dijabetesa.

C kompleks

je mješavina vitamina C s bioflavonoidima, biljnim kemikalijama s kojima se nalazi u kompleksu u prirodnim izvorima poput citrusnog voća. Budući da je vitamin C topljiv u vodi, ovaj nutrijent svoju ulogu obavlja u vodenom okruženju u tijelu. Također, štiti LDL kolesterol od oksidacije, pomaže u zaštiti od kardiovaskularnih bolesti i nekih učinaka starenja. Prema preporukama stručnjaka s Linus Pauling Institute-a, najbolja iskoristivost vitamina C postiže se u dozi od 200 – 400 mg. Naime, u toj dozi postiže se najbolje zasićenje stanica vitaminom C te se stoga uzimanje doza viših od 500 mg «odjednom» smatra beskorisnim, jer će se veći dio vitamina C izlučiti iz organizma.

Aloe vera

je biljka bogata brojnim vitaminima i mineralima, a za zdravlje srca i krvnih žila pogodna je jer ima antioksidativno djelovanje. Također, snižava razinu kolesterola u krvi, jača srčani mišić te snižava povišenu razinu šećera u krvi i smanjuje njegove oscilacije.

Dr.sc. DARLIJA VRANEŠIĆ BENDER
Vitaminoteka

Koenzim Q10

najvažniji je koenzim u tijelu. Djeluje kao snažan antioksidans koji se stvara u tijelu, ali i unosi hranom životinjskog porijekla. U formi dodatka prehrani prihvaćen je kao alternativna pomoć kod kardiovaskularnih bolesti. Zanimljivo je da je upravo u srčanom mišiću najveća koncentracija koenzima Q10. Kao dodatak prehrani preporučuje se u dozi od 30 – 100 mg na dan.

1503 | DODATAK PREHRANI | 60 cps

NOVO

u prodaji od 19. travnja

-40%



77,40 kn

66,7 BD