ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

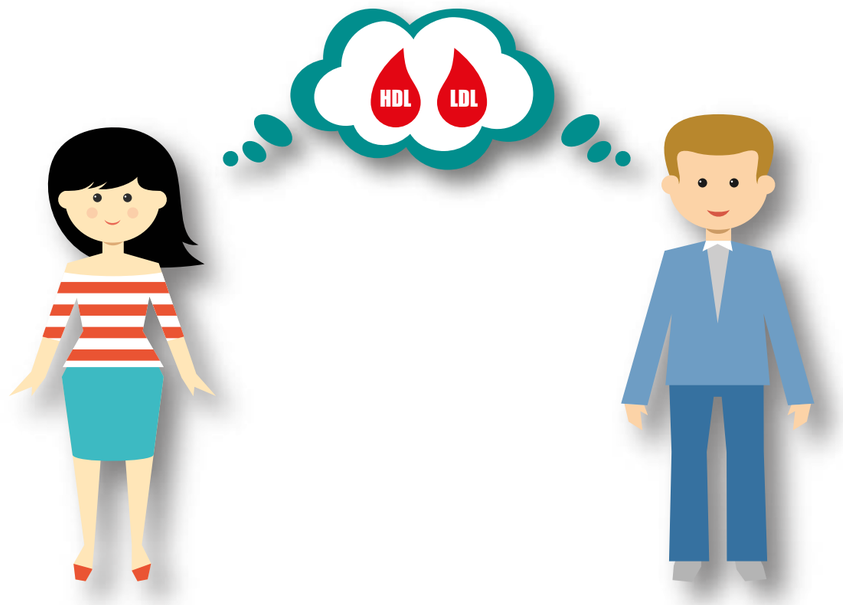
Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση
και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση
δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού
ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας

32-PITA 05/17 CONVEY

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Γραφείο Θεσσαλονίκης: Αδριανουπόλεως 24, 551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη **ΤΗΛ.:** 2310 480160
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.lilly.gr**

ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

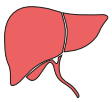


ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες και η τακτική άσκηση είναι δύο σημαντικοί παράγοντες στην προσπάθεια διαχείρισης των επιπέδων χολησταρόλης. Ακόμη και μικρές τροποποιήσεις στη διατροφή σας και μικρές αυξήσεις στο επίπεδο άσκησης μπορούν να είναι ευεργετικές.

Βασικές πληροφορίες για τη χολησταρόλη

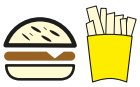
ΗΠΑΡ



Η χολησταρόλη προέρχεται από 2 κυρίως πηγές[1]

Ένα μέρος της χολησταρόλης παράγεται από το ήπαρ σας (συκώτι), ενώ ένα άλλο μέρος προέρχεται από τις διατροφικές σας επιλογές.

BURGER



ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Τι είναι η χολησταρόλη[2];

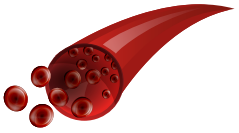
Η χολησταρόλη είναι μια κηρώδης, λιποειδής ουσία που βρίσκεται στα τοιχώματα των κυττάρων σε όλα τα σημεία του σώματός σας.

ΟΡΜΟΝΕΣ

Γιατί είναι σημαντική η χολησταρόλη[3];

Το σώμα παράγει χολησταρόλη επειδή διατηρεί την υγεία των κυττάρων και είναι απαραίτητη για την παραγωγή ορμονών, βιταμίνης D και άλλων ουσιών.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D



Πώς μεταφέρεται η χολησταρόλη στο σώμα[4];

Η χολησταρόλη μεταφέρεται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε μικρά «πακέτα» που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες.

ΟΙ ΔΥΟ ΤΥΠΟΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ[5]

HDL

Η καλή

χολησταρόλη λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας ή HDL «καλή» χολησταρόλη θεωρείται καλή επειδή μεταφέρει χολησταρόλη από τους ιστούς του σώματος στο ήπαρ, όπου αποδομείται.

Η κακή

χολησταρόλη λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας ή LDL «κακή» χολησταρόλη θεωρείται κακή επειδή μεταφέρει χολησταρόλη στους ιστούς του σώματος, ιδιαίτερα στις αρτηρίες, όπου μπορεί να συσσωρευθεί. Η υψηλή χολησταρόλη δεν προκαλεί συμπτώματα και γι' αυτό πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν. Ρωτήστε το γιατρό σας τι σημαίνουν τα επίπεδα χολησταρόλης σας και πόσο συχνά θα πρέπει να την ελέγχετε.

LDL

Επίπεδα χολησταρόλης[6]

Είναι σημαντικό να ελέγχει ο γιατρός σας τη χολησταρόλη σας και να σας παρέχει οδηγίες σχετικά με τη διατροφή, την άσκηση και τη φαρμακευτική αγωγή, εφόσον αυτή είναι απαραίτητη, ώστε να διατηρείτε τη χολησταρόλη στα συνιστώμενα επίπεδα.

LDL χολησταρόλη[7]

σε γενικές γραμμές, όσο χαμηλότερη είναι, τόσο το καλύτερο

- 190 mg/dL ή υψηλότερη — ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ
- 160–189 mg/dL — ΥΨΗΛΗ
- 130–159 mg/dL — ΟΡΙΑΚΑ ΥΨΗΛΗ
- 100–129 mg/dL — ΣΧΕΔΟΝ ΑΡΙΣΤΗ
- Κάτω από 100 mg/dL — ΑΡΙΣΤΗ

HDL χολησταρόλη

σε γενικές γραμμές, όσο υψηλότερη είναι, τόσο το καλύτερο

- 60 mg/dL ή υψηλότερη — ΑΡΙΣΤΗ
- Πάνω από 40 mg/dL — ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
- Κάτω από 40 mg/dL — ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ

Ολική χολησταρόλη

σε γενικές γραμμές, όσο χαμηλότερη είναι, τόσο το καλύτερο

- 240 mg/dL ή υψηλότερη — ΥΨΗΛΗ
- 200–239 mg/dL — ΟΡΙΑΚΑ ΥΨΗΛΗ
- Κάτω από 200 mg/dL — ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ

«Χτίζοντας» ένα διατροφικό πρόγραμμα για τη μείωση της χολησταρόλης[8]

Καταναλώνετε περισσότερες τροφές με διαλυτές φυτικές ίνες

Μερικά παραδείγματα τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε διαλυτές φυτικές ίνες είναι ο αρακάς, τα όσπρια, τα μήλα, τα πορτοκάλια τα αχλάδια, τα μούρα, το μπρόκολο και η βρώμη.

Αυξήστε τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή σας

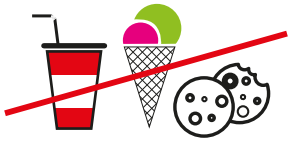
Η αντικατάσταση μιας διατροφής με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες από μία διατροφή πλούσια σε κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά (όπως αμύγδαλα, αβοκάντο και ελαιόλαδο) μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των επιπέδων χολησταρόλης.

Μειώστε τα trans και τα κορεσμένα λιπαρά στη διατροφή σας

Αυτοί οι τύποι λιπαρών αυξάνουν την LDL «κακή» χολησταρόλη και βρίσκονται σε τροφές όπως τα γλυκά, τα τηγανητά, τα λιπαρά κρέατα και το βούτυρο. Τα trans λιπαρά είναι χειρότερα από τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν την «κακή» σας χολησταρόλη και μειώνουν την «καλή» σας χολησταρόλη.

Πιο «έξυπνη» προετοιμασία της τροφής και μαγείρεμα

Αντί να τηγανίσετε την τροφή σας, δοκιμάστε να την βράσετε, να την ψήσετε ή να την μαγειρέψετε στον ατμό. Προσπαθήστε να αποφεύγετε να πανάρετε το κρέας γιατί απορροφά περισσότερο λίπος κατά το τηγάνισμα. Πριν σερβίρετε, στραγγίξτε το επιπλέον λίπος που εμφανίζεται μετά το μαγείρεμα.



Προσέξτε τις τροφές με «κενές» θερμίδες

Οι τροφές με «κενές» θερμίδες (όπως τα ανθρακούχα, τα μπισκότα και το παγωτό) είναι φορτωμένες με ζάχαρη και/ή λίπη και περιέχουν ελάχιστες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

32-PITA 05/17

1. https://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/About-Cholesterol_UCM_001220_Article.jsp **2.** http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/home/ovc-20181871 **3.** http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/About-Cholesterol_UCM_001220_Article.jsp#.WRq_9WmLSpo **4.** http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874 **5.** http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874 **6.** http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874 **7.** http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/diagnosis/dxc-20181913 **8.** https://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Cooking-To-Lower-Cholesterol_UCM_305630_Article.jsp

Κατανοώντας τις ετικέτες διατροφικών στοιχείων των τροφίμων[9]

Στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός διατροφικού προγράμματος για τη μείωση της χοληστερόλης, θα σας είναι πολύ χρήσιμο να κατανοείτε τις πληροφορίες που περιλαμβάνουν οι ετικέτες των τροφίμων. Γνωρίζοντας τι σημαίνουν οι πληροφορίες αυτές, θα μπορείτε να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων.

Ξεκινήστε από εδώ

Το μέγεθος της μερίδας

Από εδώ πρέπει να ξεκινήσετε. Εδώ θα δείτε τις μετρήσεις του μεγέθους της μερίδας, καθώς και πόσες μερίδες περιλαμβάνονται στη συσκευασία. Μπορείτε επίσης να συγκρίνετε παρόμοια τρόφιμα μεταξύ τους, καθώς χρησιμοποιούνται συνήθεις μονάδες μέτρησης όπως φλιτζάνια, κομμάτια και γραμμάρια.

Σύντομος οδηγός για την % ημερήσια αξία

Η ποσοστιαία ημερήσια αξία (% DV)

Η αναφορά αυτή σας βοηθά να προσδιορίσετε εάν μία μερίδα του συγκεκριμένου τροφίμου έχει υψηλή ή χαμηλή περιεκτικότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό και βασίζεται σε μια διατροφή ημερήσιας λήψης 2000 θερμίδων. Να θυμάστε ότι μπορείτε να συμβάλετε στη διαχείριση των επιπέδων χοληστερόλης σας κάνοντας υγιεινές επιλογές κάθε στιγμή της ημέρας!

Επιλέξτε τρόφιμα με αρκετά από αυτά τα θρεπτικά στοιχεία

θρεπτικά στοιχεία

Εδώ μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις φυτικές ίνες και τα σημαντικά θρεπτικά στοιχεία που έχουν θετική επίδραση στην υγεία σας. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας από αυτά τα θρεπτικά στοιχεία (Βιταμίνη A, Βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρος) μπορεί να βελτιώσει την υγεία σας και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων ασθενειών και παθολογικών καταστάσεων.

Υποσημείωση

Οι διατροφικές αξίες βασίζονται πάντα σε μια δίαιτα 2000 θερμίδων. Αυτό δεν αλλάζει, επειδή παρουσιάζει τη συνιστώμενη ημερήσια λήψη για τον αμερικανικό πληθυσμό και δεν αφορά το συγκεκριμένο διατροφικό προϊόν.

Διατροφικά στοιχεία

Μέγεθος μερίδας: 1 φλιτζάνι (228g)
Μερίδες ανά συσκευασία: περίπου 2

Ποσότητα ανά μερίδα	
Θερμίδες 250	Θερμίδες από λιπαρά 110
	% ημερήσια αξία
Συνολικά λιπαρά 12g	18%
Κορεσμένα λιπαρά 3g	15%
Trans λιπαρά 3g	
Χοληστερόλη 30mg	10%
Νάτριο 470mg	20%
Συνολικοί υδατάνθρακες 31g	10%
Φυτικές ίνες 0g	0%
Σάκχαρα 5g	
Πρωτεΐνη 5g	
Βιταμίνη A	4%
Βιταμίνη C	2%
Ασβέστιο	20%
Σίδηρος	4%

*Οι ποσοστιαίες ημερήσιες αξίες βασίζονται σε μία δίαιτα 2000 θερμίδων. Οι δικές σας ημερήσιες αξίες ενδέχεται να είναι υψηλότερες ή χαμηλότερες ανάλογα με τις ενεργειακές σας ανάγκες.

	Θερμίδες	2000	2500
Συνολικά λιπαρά	Κάτω από	65g	80g
Κορεσμένα λιπαρά	Κάτω από	20g	25g
Χοληστερόλη	Κάτω από	300mg	300mg
Νάτριο	Κάτω από	2.400mg	24.000mg
Συνολικοί υδατάνθρακες		300g	375g
Φυτικές ίνες		25g	30g

Ελέγξτε τις θερμίδες

θερμίδες (και θερμίδες από λιπαρά)

Εδώ θα δείτε την ποσότητα ενέργειας που θα λάβετε από μία μερίδα του συγκεκριμένου τροφίμου. Η πληροφορία αυτή μπορεί να είναι χρήσιμη για τη διαχείριση του βάρους σας, καθώς βασίζεται σε μια δίαιτα 2000 θερμίδων.

Επιλέξτε τρόφιμα με όσο το δυνατόν λιγότερα από αυτά τα συστατικά

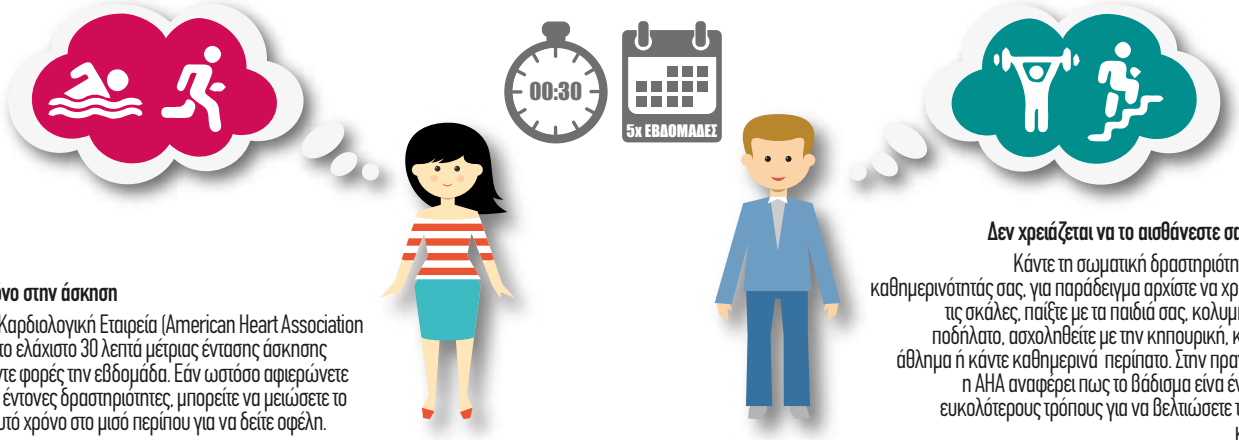
Λιπαρά, χοληστερόλη και νάτριο

Στο σημείο αυτό μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα λιπαρά, τα κορεσμένα λιπαρά, τα trans λιπαρά, τη χοληστερόλη και το νάτριο. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων από αυτά τα στοιχεία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων νόσων και παθολογικών καταστάσεων, όπως της καρδιακής νόσου και της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

- Τα trans λιπαρά βρίσκονται συνήθως σε εμπορικά επεξεργασμένα, τηγανισμένα και ψημένα προϊόντα λόγω του ότι δεν χαλάνε τόσο γρήγορα και έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής στα ράφια των καταστημάτων. Η κατανάλωση trans λιπαρών μπορεί να αυξήσει το επίπεδο της LDL («κακής») χοληστερόλης στο αίμα.

Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας - είναι σημαντικό και αξίζει τον κόπο[10]

Τα οφέλη που προσφέρει η τακτική σωματική άσκηση στην υγεία μας είναι δύσκολο να αγνοηθούν. Συνεχίζοντας να είστε δραστήριος/α, μπορείτε να συμβάλετε στη βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης σας.



Αφιερώστε χρόνο στην άσκηση

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (American Heart Association - AHA) συνιστά το ελάχιστο 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκησης ημερησίως, πέντε φορές την εβδομάδα. Εάν ωστόσο αφιερώνετε χρόνο σε άλλες έντονες δραστηριότητες, μπορείτε να μειώσετε το συνιστώμενο αυτό χρόνο στο μισό περίπου για να δείτε οφέλη.

Δεν χρειάζεται να το αισθάνεστε σαν αγγαρεία

Κάντε τη σωματική δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητάς σας, για παράδειγμα αρχίστε να χρησιμοποιείτε τις σκάλες, παίξτε με τα παιδιά σας, κολυμπήστε, κάντε ποδήλατο, ασχοληθείτε με την κηπουρική, κάντε κάποιο άθλημα ή κάντε καθημερινά περίπατο. Στην πραγματικότητα, η AHA αναφέρει πως το βάδισμα είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους για να βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς σας.

Συμβουλές για να εντάξετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας σε σταθερή βάση[11]

Ξεκινήστε σιγά-σιγά

Δώστε στο σώμα σας χρόνο για να προσαρμοστεί στα 30 λεπτά την ημέρα (ή σε όσο χρόνο άσκησης συνιστά ο γιατρός σας).

Οι συνήθειες βοηθούν

Προσπαθήστε να ασκείστε την ίδια ώρα της ημέρας, κάθε μέρα, έτσι ώστε η άσκηση να γίνει συνηθισμένο μέρος του προγράμματος και του τρόπου ζωής σας.

Λογικοί στόχοι

Έχετε λογικές προσδοκίες και μην αποθαρρύνεστε εάν χάσετε μία ή δύο ημέρες άσκησης.

Κάντε διάφορες δραστηριότητες

Ασχοληθείτε με διαφορετικές δραστηριότητες ή αλλάξτε το περιβάλλον ή το χώρο που ασκείστε ώστε να διατηρηθεί το ενδιαφέρον σας.

32-PITA 05/17

9. https://www.fda.gov:80/FDAgov/food/ingredientspackaginglabeling/labelingnutrition/ucm274593.htm **10.** http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations- for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp#.WRrEBGmLSpo **11.** http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/GettingActive/Getting-Started---Tips-for-Long-term-Exercise-Success_UCM_307979_Article.jsp#.WRrEJ2mLSpo