

Важное место в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний занимает контроль за показателями холестерина обмена и их коррекция:

- снижение уровней триглицеридов (ТГ) и липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) - «клеякого» (плохого) холестерина;
- увеличение липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) - защитного (хорошего) холестерина.

\* Риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета значительно снижается также при уменьшении содержания в крови С-реактивного белка (CRP) до уровня <1,0 (CRP <1,0).

## Как улучшить холестерин обмен?

### 1 Употребляйте продукты, содержащие жирные кислоты типа «Омега-3»:

жирную морскую рыбу (тунец, сельдь, скумбрию, форель, сардины, лосось, устрицы, креветки, моллюски) по 100 г 2-3 раза в неделю, льняное масло по 1-2 дес. ложки ежедневно, 3-5 грецких орехов в день. Это поможет:

- повысить ЛПВП и снизить ЛПНП и ТГ в среднем на 27% уже через 2 недели;
- улучшить микроциркуляцию (работу капиллярного русла) и текучесть крови;
- отрегулировать свертываемость крови;
- снизить уровень С-реактивного белка, уменьшить воспаление внутренней оболочки сосудов и суставов (помогают при артрите);
- снизить риск развития депрессии.

\* Аналог: готовые аптечные формы «Омега-3» по 2-4 грамма (2000-4000 мг) и «Рыбий жир» в капсулах.

### 2 Увеличьте потребление клетчатки (пребиотики, улучшающие состав кишечной микрофлоры) и лакто- и бифидобактерий (пробиотики - полезные бактерии, живущие в кишечнике). В сочетании они могут снизить ЛПНП на 5-8% и увеличить ЛПВП на 25%.

\* Полезны:

- овес и овсяные отруби (100 г овсяных отрубей в день снижают ЛПНП на 14%), ячмень, горох, соя, чечевица, льняное семя, баклажаны, яблоки, слива, тыква и топинамбур (содержит инулин, улучшающий углеводный обмен и жировой состав крови);
- свежие кисломолочные продукты с биодобавками.

3

**Ешьте больше продуктов, богатых фитостеринами** (растительными жироподобными веществами, обладающими эстрогеноподобным действием). Они уменьшают всасывание холестерина в кишечнике и усиливают его использование клетками печени для синтеза желчных кислот, стимулируют синтез ЛПВП.

Содержание фитостеринов (мг/100 г продукта)

Семена кунжута, зародыши пшеницы	400
Фисташки и семечки	300
Семена тыквы	265
Кедровые орешки, семена льна и миндаль	200
Оливковое нерафинированное масло	150
Кукурузное нерафинированное масло	968
Кунжутное нерафинированное масло	865
Соевое нерафинированное масло	250
Хлопковое масло	324
Рисовое нерафинированное масло	1190

\* Достаточно всего 56 г миндаля в сутки, чтобы снизить ЛПНП на 7% и увеличить ЛПВП на 6%. Замена животных жиров на нефилтрованное оливковое масло холодного отжима может снизить ЛПНП на 18% и повысить ЛПВП на 7%, снизить воспаление внутренней оболочки сосудов (эндотелия). Также улучшает соотношение ЛПНП/ЛПВП масло виноградных косточек.

4

**Принимайте кофермент Q10 (CoQ10) для компенсации недостатка убихинона - вещества, участвующего в образовании энергии в клетках организма** (больше всего его в клетках сердца, печени, почек и поджелудочной железы). После 30 лет образование убихинона снижается, приводя к недостатку энергии в клетках, развитию обменных и дистрофических заболеваний, патологии иммунной системы, раннему старению, избыточному весу. Кофермент Q-10 не вызывает побочных действий и не накапливается в организме, поэтому его можно применять постоянно.

Ежедневный прием 90 мг CoQ10 (убихинона) в течение 3-4 месяцев:

- увеличивает уровень ЛПВП в крови на 50 %;
- регулирует тонус сосудов;
- нейтрализует свободные радикалы и увеличивает образование витамина E;
- уменьшает воспаление стенок сосудов, в том числе у лиц с сахарным диабетом 2 типа, снижая риск образования атеросклеротических бляшек и тромбов.

\* Торговые названия кофермента Q10 (CoQ10): Кудесан, Кознзим-Q10, Биоактив Q10, Убихинон композитум, Убиголд Q10, АИ-КБЮ 10 и др.

5

**Ешьте меньше сахара и продуктов с высоким гликемическим индексом:** воздушный и шлифованный рис, кукурузные хлопья, картофель быстрого приготовления, чипсы, изделия из муки высшего сорта, мюсли, абрикосы, изюм, бананы, манго, шоколадные батончики, печенье, конфеты, крекеры, мороженое.

\* Ограничение их потребления в течение более чем одной недели может увеличить ЛПВП на 7%, снизить уровень С-реактивного белка, улучшить текучесть крови.

6

**Откажитесь от гидрогенизированных жиров, которые содержатся в большинстве маргаринов и фаст-фудов, попкорне, картофеле фри, жареных пирожках, чипсах и др.** Они повышают уровень плохого холестерина (ЛПНП) и снижают хороший (ЛПВП), увеличивают риск развития сахарного диабета, онкопатологии и сердечно-сосудистых заболеваний.

В эксперименте отказ от потребления этих жиров снижал риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25-30%.

\* На этикетке в списке ингредиентов может быть указано: «жир гидрогенизированный или кондитерский».

7

### Принимайте витамин D3.

Повышение его уровня ассоциируется со снижением риска смерти от всех причин, включая сердечно-сосудистые заболевания. Даже небольшая ежедневная доза витамина D<sub>3</sub> в 500 МЕ (12,5 мкг) способна снизить уровень С-реактивного белка на 25% и значительно увеличить ЛПВП. Специалисты рекомендуют начинать с 2000 МЕ витамина D<sub>3</sub>, а спустя 2-3 месяца, откорректировав дозу в зависимости от его уровня в крови.

Содержание витамина D в 100 г продукта в МЕ

Молоко	4
Сыры	100-200
Яичный желток	300
Сливочное масло летом и говяжья печень	100
Сливочное масло зимой	30
Треска	50-150
Тресковая печень	500-1500
Палтус	500-4000
Сельдь	1500
Лосось	800-1200
Печень палтуса	100 000

\* Не принимайте витаминные добавки D<sub>3</sub> без наблюдения врача в случае, если у вас саркоидоз, заболевания печени, почек или паразитарной инфекции.

8

**Увеличьте потребление богатых магнием продуктов** (сухофруктов, пшеничных отрубей, морской капусты, овсяных хлопьев, урюка, фасоли, чернослива, укропа, петрушки, хлеба из муки грубого помола, семян тыквы, ростков пшеницы, сои и цельнозерновых продуктов), **которые помогут:**

- снизить поступление насыщенных жиров в оболочку сосудов;
- уменьшить спазм сосудов, снижая тем самым артериальное давление и частоту мигреней примерно на 40%;
- восстановить поврежденные мышцы.

**Магний действует, фактически, как статин, снижая ЛПНП и повышая ЛПВП без побочных эффектов. Его достаточно принимать по 250 мг дважды в день, с кальцием или без него.**

9

**Ешьте больше синих, пурпурных и красных фруктов, содержащих полифенолы (витамин Р).**

Прием примерно 140 г ягод в день (черники, брусники, черной смородины, клубники, малины, черноплодной рябины, красного винограда, граната, оливок, персиков и абрикосов и др.) в течение 8 недель увеличивает уровень ЛПВП на 5%. Ежедневное потребление 170 г клюквенного сока, разбавленного 3-мя частями воды, в течение 1 месяца приводит к увеличению ЛПВП на 10% и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 20-40%.

\* Р-витаминной активностью обладают также красящие пигменты растений (флавоноиды), содержащиеся в листьях чая, подорожника, шалфея, мать-и-мачехи, дубовой коре, корнях солодки, алтея, надземной части зверобоя, багульника, чабреца, фиалки, душицы и др.

10

**Чаще употребляйте продукты, богатые никотиновой кислотой:**

крупы (гречневую, ржаную, пшеничную, перловую), зеленый горошек, корень петрушки, пивные дрожжи, яйца, а также молоко, способствующее ее образованию в организме. Никотиновая кислота способна повысить содержание ЛПВП на 20-30% и снизить уровень ТГ на 40-50% и ЛПНП - на 20-30%.

11

**Соблюдайте режим питания.**

Отказ от завтрака и поздний ужин приводят к повышению уровня плохого холестерина (ЛПНП) и триглицеридов, негативно сказывающихся на печени.

12

**Ведите здоровый образ жизни:**

**БОЛЬШЕ ТРЕНИРУЙТЕСЬ.** Регулярные физические упражнения по 30 минут 4-5 раз в неделю или прогулки пешком в относительно быстром темпе снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 50%, увеличивают уровень ЛПВП на 5%, снижают воспаление оболочки сосудов, уровень сахара крови и стресс. **Пожилые люди, выполнявшие физические упражнения по 30 минут 3 раза в неделю в течение 6 месяцев, снизили показатель С-реактивного белка на 15% - на столько же, на сколько и статины.**

**ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ.** Смех увеличивает кровоток, понижает артериальное давление и уровень гормонов стресса. **У пациентов с первым сердечным приступом после ежедневного часового просмотра комедийных передач или комедийных фильмов в последующем случались в 5 раз реже.**

**НЕ КУРИТЕ.** Отказ от курения приводит к увеличению ЛПВП на 5%-10%, уменьшению воспаления оболочки сосудов и снижению риска развития ИБС на 30%.

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС.** Стабильное уменьшение веса (около 2 кг в месяц) у людей с избыточной массой тела и ожирением приводит к увеличению уровня ЛПВП на 1% на каждый килограмм его потери.

**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ.** Американская Ассоциация кардиологов не рекомендует использовать вино для коррекции холестерина. Токсическое действие вина на сердце и сосуды превышает его полезный эффект. **Ресвератрол (представитель витамина Р) красного вина, снижающий риск развития атеросклероза сосудов и ишемической болезни сердца, содержится также в различных ягодах и фруктах, в том числе в красном винограде.**

**Коррекция питания с добавлением активных комплексов и здоровый образ жизни в целом являются эффективным средством регуляции показателей холестерина обмена и снижения риска сердечно-сосудистых проблем на всех этапах профилактики и лечения атеросклероза.**

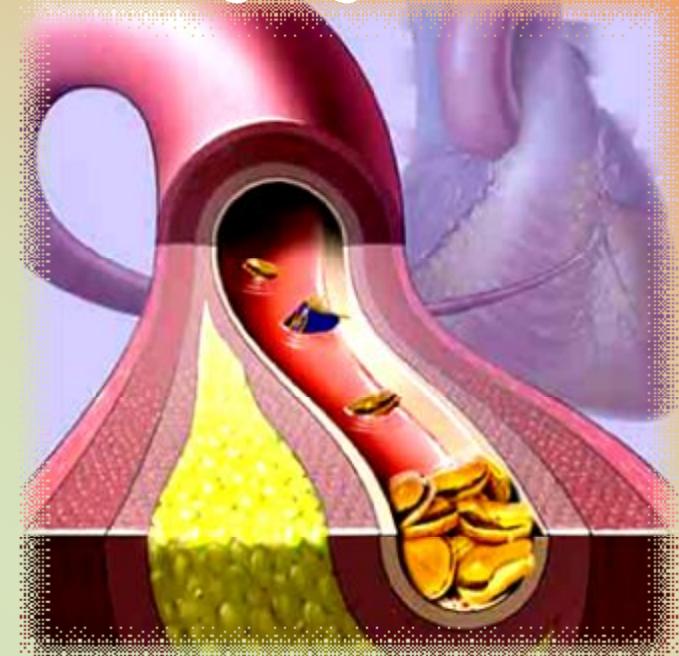
**Для достижения положительной динамики ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ** способы улучшения холестерина обмена, **НО И РЕГУЛЯРНО ИХ ВЫПОЛНЯТЬ.**

Автор: В. Машенская  
Редактор: Г. Колесникова

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"  
Лиц. № 02330/0131850 от 31.07.2006г. Зак. 1/73, тир. 2000 экз., 2011г.

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 1,5-2 ЛЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ ПОКАЗАТЕЛИ ХОЛЕСТЕРИНОВОГО ОБМЕНА, МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ПОЛНОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ РАССАСЫВАНИЕ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ БЛЯШЕК.

# Как улучшить



# холестериновый обмен?