

Jeżeli natomiast hipercholesterolemia jest wynikiem współistnienia innej choroby, to mówi się o **hipercholesterolemii wtórnej**.

### Najczęstsze przyczyny wystąpienia hipercholesterolemii wtórnej:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| ✓ cukrzyca i zespół metaboliczny                 | ✓ anoreksja     |
| ✓ niektóre choroby nerek (np. zespół nerczycowy) | ✓ niektóre leki |
| ✓ niedoczynność tarczycy                         | ✓ tłusta dieta  |
| ✓ żółtaczką                                      | ✓ stres         |
|  | ✓ nuda.         |

## DIAGNOSTYKA

Ocena stężenia cholesterolu polega na oznaczeniu całkowitego cholesterolu, frakcji HDL i LDL i poziomu trójglicerydów (głównego składnika lipidowego pokarmów).

**By zmniejszyć poziom LDL, należy przede wszystkim zmniejszyć spożycie pokarmów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol.**

## LECZENIE

Zalecana jest odpowiednia dieta oraz leki obniżające poziom cholesterolu.

**Przestrzeganie zdrowej diety pozwala na znaczne obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL.**

## ZALECENIA OGÓLNE

### NALEŻY:

- zmienić dietę na niskotłuszczową i śródziemnomorską
- jeść mniej i powoli
- jeść kolację na 3 godziny przed snem
- pić dużo płynów (2-3 litry dziennie)
- zastąpić tłuszcze zwierzęce produktami bogatymi w tłuszcze nienasycone (tłuszcze roślinne)
- zmniejszyć całkowitą ilość spożywanych tłuszczów, mięsa i innych produktów zawierających cholesterol
- zwiększyć spożycie warzyw oraz owoców
- jeść ryby (makrełę)

- zmienić tryb życia:
  - mniej stresowy, ale aktywny
  - relaks, aktywny odpoczynek
  - ćwiczenie głębokich oddechów
  - sauna, zabiegi wodolecznicze, kąpiele (natryski, okłady)
- zadbać o aktywność fizyczną (jazda na rowerze, pływanie, biegi, nordic walking, spacer).

### NIE NALEŻY:

- palić papierosów
- pić alkoholu
- spożywać w nadmiarze tłuszczów zwierzęcych.

**Należy pamiętać, że nie jest konieczne całkowite wyeliminowanie cholesterolu z diety, lecz tylko ograniczenie jego spożycia.**

## ŻYWNOSĆ NIEWSKAZANA

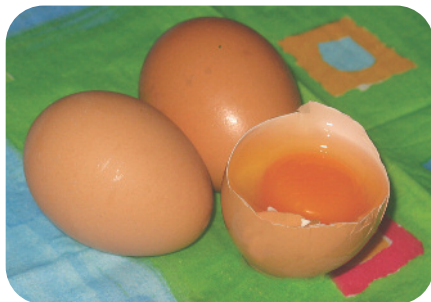
Niebezpieczne są wszystkie pokarmy zawierające nasycone tłuszcze zwierzęce. Pojawiają się one w mięsie, drobiu i niektórych produktach mlecznych. Jedzenie dań zawierających duże ilości cholesterolu nie u wszystkich osób powoduje wzrost jego poziomu, jednak warto ograniczyć takie potrawy, jak jajka czy masło.

### 1. JAJA

Sprzyjają powstawaniu zatorów w tętnicach i żyłach oraz nasilają zmiany miażdżycowe.

### 2. CZEKOLADA

Pochłanianie jej w dużych ilościach może wpłynąć na podniesienie się poziomu cholesterolu LDL, jednak w niewielkich ilościach jest ona bardzo korzystna dla naszego organizmu, przede wszystkim czekolada gorzka, która zawiera duże ilości kakao oraz występującego w nim magnezu.



### 3. ALKOHOL

Niewielkie ilości wina, piwa, nalewki lub 1-4 drinki wypijane w ciągu miesiąca nie są szkodliwe dla naszego organizmu. U niektórych osób mogą nawet wpłynąć na podwyższenie poziomu „dobrego” cholesterolu HDL. Jednak alkohol wypijany w większych ilościach, przede wszystkim jednorazowo, podnosi znacznie poziom „złego” cholesterolu LDL, a niszczy cholesterol HDL. Mimo możliwości korzystnego działania niewielkich ilości alkoholu, naukowcy radzą się go wystrzegać i w żadnym wypadku nie stosować jako „lekarstwa” na poprawę poziomu HDL.



### 4. INNE NIEWSKAZANE PRODUKTY ŻYWNOSCIOWE

- **nabiał:** śmietana, ser pełnotłusty, mleko skondensowane
- **ryby:** węgorz
- **mięsa:** wątroba, boczek, tłuste mięso, tłuste kielbasy, smalec, gęś, kaczka.



| produkt (100 g)        | kalorie (kcal) | cholesterol (mg) | tłuszcz (g) |
|------------------------|----------------|------------------|-------------|
| <b>MIĘSO</b>           |                |                  |             |
| baranina, chuda        | 112            | 70               | 3,4         |
| baranina, sznycel      | 131            | 70               | 6,1         |
| baranina, udziec       | 240            | 75               | 18,7        |
| cielęcina, chuda       | 101            | 70               | 0,8         |
| cielęcina, sznycel     | 99             | 71               | 1,8         |
| mięso z dzika          | 118            | 65               | 2,4         |
| mięso z jelenia        | 143            | 58               | 5,0         |
| mięso z królika        | 127            | 70               | 4,0         |
| mięso z sarny          | 106            | 60               | 1,3         |
| mięso z zająca         | 116            | 65               | 3,0         |
| wieprzowina, boczek    | 324            | 55               | 29,0        |
| wieprzowina, chuda     | 111            | 70               | 3,0         |
| wieprzowina, golonka   | 180            | 65               | 11,5        |
| wieprzowina, łopatka   | 221            | 65               | 16,8        |
| wieprzowina, mielona   | 180            | 65               | 11,0        |
| wieprzowina, polędwica | 106            | 55               | 2,0         |
| wieprzowina, schab     | 197            | 65               | 13,8        |
| wołowina, chuda        | 105            | 50               | 1,7         |
| wołowina, karkówka     | 156            | 65               | 8,8         |
| wołowina, łopatka      | 153            | 60               | 8,8         |
| wołowina, udziec       | 114            | 55               | 3,9         |
| <b>WĘDLINY</b>         |                |                  |             |
| biała kiełbasa         | 278            | 70               | 25,1        |
| boczek wędzony         | 90             | 70               | 2,0         |
| kabanosy               | 330            | 98               | 28,8        |
| kaszanka               | 311            | 60               | 28,7        |
| kiełbasa myśliwska     | 252            | 70               | 20,6        |
| metka                  | 377            | 80               | 34,5        |
| parówki                | 275            | 64               | 24,3        |
| pasztetowa             | 310            | 205              | 27,0        |
| salami                 | 398            | 80               | 34,0        |
| szynka surowa          | 290            | 110              | 16,0        |
| szynka z indyka        | 129            | 25               | 5,0         |