

# Koleszterinszegény étrend

A koleszterin zsírszerű anyag, kizárólag állati eredetű élelmiszerekben fordul elő. A szervezet saját maga is elegendő koleszterint állít elő, tehát rendkívül lényeges, hogy mennyit viszünk be külső forrásból, azaz táplálkozással.

Szükség van rá, mint minden sejt építőkövére és az epesavak, hormonok és D- vitamin képzésénél.

Vérünk koleszterinszintje erősen ingadozik.

Meghatározó tényezők:

- örökletes tulajdonságok
- kor (előrehaladtával magasabb)
- nem (férfiaknál magasabb)
- egészségi állapot (máj-, pajzsmirigy- vese vagy cukorbetegség növeli a vérben a koleszterintartalmat)
- táplálkozás (sok állati zsiradék bevitele növeli a koleszterin tartalmat)

Koleszterin normál értékek:

29 év alatt	5,2 mmol / l alatt
30-39 év	5,7 mmol / l alatt
40 év felett	6,2 mmol / l alatt

A koleszterin szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában.

A koleszterinnek két típusa van, az LDL és a HDL koleszterin.

LDL= alacsony sűrűségű lipoprotein. Ezt nevezik ártó koleszterinnek, ez rakódik le az érfalban.

HDL= nagy sűrűségű lipoprotein. Ez az úgynevezett védő koleszterin, mely megakadályozza a koleszterin lerakódását az érfal belső felületén, valamint képes a már lerakodott koleszterint felvenni és kiüríteni a szervezetből.

Ezt a védőhatást csökkenti és a szívinfarktus kockázatát emeli: a dohányzás, elhízás, mozgásszegény életmód, magas triglicerid szint.

Trigliceridek a "klasszikus" zsírok, melyeket táplálkozással veszünk fel. Normál érték a vérben: 2 mmol / l alatt.

Diéta alkalmazására van szükség, ha az LDL és HDL koleszterin értékarány megváltozik.

Normál érték: LDL 4 mmol / l alatt  
HDL 1 mmol / l felett

Ajánlatos minden felnőtt koleszterinszintjét 2 évenként ellenőrizni, mivel csak vérvizsgálat deríthet fényt a kóros értékekre.

A helyes táplálkozással nagymértékben csökkenhet az erekben a lerakódás ill. lassítható az érlemezés folyamatára.

Az étrend zsírszegény (0,5 g / testsúly kg), koleszterinszegény (napi max. 300 mg koleszterin fogyasztható), diétás rostokban gazdag.

A diétában a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérféleségek és péksütemények, az étkezési búzakupával dúsított termékek, a zöldségek és gyümölcsök kapják a fő szerepet. Nem fogyasztható a sertésszár, szalonna, tepertő, liba-, kacsaszár, zsíros húsok, belsőségek, tojás, zsíros- tej és tejtermékek (tejszín, vaj, ömlesztett sajtok).

Ételkészítéshez étolajat és Ráma margarint használjunk. A táplálékkal felvett zsiradékok fajtája döntően befolyásolja a koleszterinszintet.

Zsírsavak fajtái - telített zsírsavak

- telítetlen zsírsavak - egyszeresen

- többszörösen

Az állati eredetű élelmiszerek főleg telített, a növényiek egyszeresen vagy többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Az utóbbiak fogyasztása eredményesen csökkenti a koleszterinszintet.

Fontos, hogy gyakran együnk, de egyszerre mindig keveset.

Lényeges a testmozgás, mivel ezzel emelhető a vérben a HDL, azaz a védő koleszterin szintje.

## **Klinikai tápszerek a koleszterinszegény diétában**

A **Nutridrink**, mint teljes értékű, ízesített, fogyasztásra kész tápszer nagyon jól beilleszthető a diétába, mivel zsiradék tartalma kizárólag növényi eredetű és optimális a zsírsav összetétele. Vitamin és ásványi anyag tartalma hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez. Ugyanez mondható el a **Nutrison powderről**, mely kiválóan helyettesítheti az ételekben a tejfölt és a tejszínt. Deciliterenként 2-4 adagolókanállal, vízzel simára feloldva használjuk

## Tájékoztatásul néhány állati eredetű élelmi anyagok koleszterin tartalma

Megnevezés	Koleszterin (mg / 100 g)	Megnevezés	Koleszterin (mg / 100 g)
Baromfi- húskenyér	170	Marhamáj	305
Borjómirigy	200	Női tej	20
Császárhús	140	Nyári szalámi	114
Csontvelő	240	Pannon sonka	70
Csukamájolaj	850	Parasztkolbász	124
Debreceni páros, paprikás, kolbász	100	Párizsi	75
		Piknik krém	56
Diétás felvágottak, alacsony zsírtartalommal	50	Sertéshús, sovány	68
		Sertésmáj	430
		Sertésszalonnafélék	70
Diétás májas	250	Bacon	
Disznósajt	110	Sonkafélék	45
Ementáli sajt	135	( gépi, fóliás, Bihar )	
Főzőkolbász	100	Sertészsír	86
Füstölt comb, karaj	36	Szalámifélék	110
Füstölt oldalas, tarja	95	Szárnyas hús	38
Füstölt szalonna	105	Szívpástétom	100
Gyulai kolbász	170	Tehéntej	10
Hurkafélék	150	Tejföl	40
Hurka, véres	170	Tejszín	75
Hering	64	Téliszalámi	150
Hóvirág sajt	99	Tojás, teljes	450
Kakas felvágott	110	Tojássárgája	1190
Kecsketej	59	Tepertő	155
Kenőmájas	224	Trappista sajt	107
Krémsajt	85	Tüdő	350
Lép	500	Vagdalthúskonzerv	105
Libamájkrém	290	Vaj	230
Libamáj pástétom	330	Velő	3000
Libamell	58	Vér	190
Libaszalámi	300	Virslí	72
Mackó sajt	100	Zöldséges párizsifélék	34
Marhahús	75		

## **Mintaétrend három napra**

### **1. nap**

Reggeli: tea, barna kenyér, 3 dkg gépsonka, zöldpaprika

Tízórai: vaníliás Nutridrink

Ebéd: zöldségleves, citromos főtt hal, párolt vegyes zöldség

Uzsonna: alma

Vacsora: tökfőzelék Nutrison powderrel, párolt csirkemell (bőre nélkül)

### **2. nap**

Reggeli: tea, pirított kenyér, margarin

Tízórai: csokoládés Nutridrink

Ebéd: rakott zöldbab (barna rizzsel, darált pulykahússal), rostos narancs juice

Uzsonna: szezon gyümölcs

Vacsora: 1 korpás zsemle, 3 dkg sovány sajt, vegyes zöldsaláta

### **3. nap**

Reggeli: 0%-os zsírtartalmú gyümölcs joghurt, cracottes

Tízórai: karamellás Nutridrink

Ebéd: erőleves, ½ adag párolt sárgarépa, ½ adag fokhagymás köles, sült pulykamell

Uzsonna: vegyes gyümölessaláta

Vacsora: karalábéfőzelék Nutrison powderrel, főtt húsgombóc (csirkehúsból, bőr nélkül) karamellás Nutridrink

Fazekasné Szekér Edit  
dietetikus