



*Sydämesi
hyvinvointi
Tee siitä numero.*

Kolesteroli



Kolesteroli

Niin yllättävältä kuin se tuntuukin, tutkimusten mukaan noin seitsemällä kymmenestä suomalaisesta aikuisesta on kohonnut kolesteroli. Kohonnut kolesteroli ei tunnu eikä näy ulospäin. Kohonnut kolesteroli voi olla yhtä hyvin laihalla kuin ylipainoisella, vanhalla tai nuorella. Vaikka toisin usein luullaan, kolesteroliarvot voivat olla kohonneet niin suomalaisilla miehillä kuin naisillakin.

Kyselytutkimukset osoittavat, että valtaosa ihmisistä ei tiedä omia kolesteroliarvojaan tai tunne suositusarvoja. Koska korkeaan kolesteroliin ei yleensä liity oireita, paras tapa saada omat arvonsa selville on mittauttaa ne terveystieteiden keskuksessa tai työterveysasemalla säännöllisesti.

Mitä on kolesteroli?

Kolesteroli on pääasiassa maksan tuottamaa rasva-ainetta, mutta sitä saadaan myös ruoasta. Kehomme tarvitsee kolesterolia mm. solukalvojen ja hormonien muodostamiseen. Kolesteroli ei liukene vereen, minkä vuoksi sitä kuljetetaan verenkierrossa kantaja-aineiden avulla. Näistä tärkeimmät ovat LDL ja HDL.

LDL

LDL, paha kolesteroli

LDL kuljettaa elimistössä kolesterolia solujen käyttöön. Ylimääräinen kolesteroli jää verenkiertoon ja kertyy verisuonten seinämiin, ahtauttaen verisuonia ja lisäten vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Siksi LDL:n mukana kulkevaa kolesterolia kutsutaan pahaksi kolesteroliksi.

HDL, hyvä kolesteroli

HDL kuljettaa kolesterolia pois kudoksista ja verisuonten seinämistä. Siksi HDL:n mukana kulkevaa kolesterolia kutsutaan hyväksi kolesteroliksi. Se pitää sydämen ja verisuonet terveenä.

Miksi minun kannattaa tietää kolesteroliarvoni?

Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta, tupakointi, ylipaino, ikä ja perinnölliset tekijät saattavat johtaa korkeisiin kolesteroliarvoihin. Veren suuri kolesterolipitoisuus voi ahtauttaa ja tukkia verisuonia. Kolesterolin kertyminen verisuonten seinämiin tapahtuu hitaasti. Sepelvaltimoiden eli sydämen omien verisuonten ahtautuessa pienenee sydänlihakseen virtaavan veren määrä. Verenkulun estyminen saattaa johtaa hapenpuutteen aiheuttamaan rintakipuun, jota kutsutaan nimellä angina pectoris. Kun veren pääsy sydänlihakseen hidastuu tai estyy, seurauksena on sydänkohtaus.

Suosittelut kolesteroliarvot

Kokonaiskolesteroli < 5 mmol/l

LDL-kolesteroli < 3 mmol/l

HDL-kolesteroli > 1 mmol/l

Sepelvaltimotautia sairastaville tai sydän- ja verisuonisairauksien riskiryhmiin kuuluville (esim. diabeetikoille) kokonaiskolesterolin suositusarvo on < 4,5 mmol/l ja LDL-kolesterolin < 2,5 mmol/l.



HDL



Kuinka saan kolesteroliarvoni alenemaan?

Veren kolesteroliarvoja voidaan parantaa syömällä terveellisesti. Olennaista on, että kovien tyydyttyneiden rasvojen käyttöä vähennetään. Osa niistä pitää samalla korvata pehmeillä tyydyttymättömillä rasvoilla. Hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä ovat pehmeät margariinit, kasvirasvavaihteet ja kasviöljyt. Kasvisteroleilla täydennetyt tuotteet alentavat kolesterolia tehokkaasti. Juustot, voi, rasvaiset liha- ja maitotuotteet sekä makkarat sisältävät paljon kovaa tyydytynyttä rasvaa, joka kohottaa veren kolesteroliarvoja.

Terveelliset elintavat ja ruokavalioremontti ovat ensisijaiset keinot alentaa kolesteroliarvoja. Pysyvien ruokavaliomuutosten avulla kolesteroli voi alentua jopa 20–30 prosenttia.

Kolesterolilääkitys yhdistetään hoitoon silloin, kun elintapamuutoksilla ei ole saavutettu toivottua kolesterolin laskua. Joillakin ihmisillä perintötekijät aiheuttavat kolesteroliarvojen kohoamisen. Tällöin terveelliset elintavat eivät välttämättä yksin riitä alentamaan kolesterolia riittävästi. Jos kolesterolitaso ei laske omin keinoin, lääkärin kanssa voidaan tarvittaessa sopia lääkityksestä. Terveellinen ruokavalio tukee lääkettä.

Muita tärkeitä keinoja veren rasva-arvojen parantamiseksi ovat tupakoinnin lopettaminen, painonpudotus ja säännöllinen liikunta. Tutustu oppaan neuvoihin veren kolesteroliarvojen alentamiseksi. Muista – älä yritä muuttaa kaikkea yhdellä kertaa, pari pientä muutosta alkajaisiksi ja huomaat selvän eron!



Lyhyt rasvaoppi

Pehmeät kerta- ja monityydyttymättömät rasvat

alentavat sekä kokonaiskolesterolia että LDL-kolesterolia. Siksi ne auttavat pitämään sydämen terveenä. Näitä rasvoja saadaan kasviöljyistä, margariineista ja kasvirasvaveitteistä. Hyviä lähteitä kertatydyttymättömille rasvoille ovat pähkinät ja monityydyttymättömille rasvaiset kalat kuten lohi, nieriä, taimen, silakka ja muikku.

Tyydyttyneet rasvat

kohottavat veren kokonaiskolesterolia. Niiden saantia voi vähentää valitsemalla vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita. Kermahyllystä kannattaa valita kasvirasvapohjaisia vaihtoehtoja.

Kasvisterolit

vähentävät kolesterolin imeytymistä elimistöön. Kasvisteroleja sisältävät tuotteet alentavat veren kolesteroliarvoja tehokkaasti, kun niitä käytetään riittävästi päivittäin.



Hyödyllisiä neuvoja

Kolestroliarvoihin voi vaikuttaa. Mittauta kolestrolisi ja mieti, mitä voisit tehdä toisin. Kaikkea ei tarvitse muuttaa yhdellä kertaa.

Syö terveellisesti

Korvaa kovia tyydyttyneitä rasvoja pehmeillä tyydyttymättömillä rasvoilla. Levitä jokaiselle leivälle margariinia tai kasvisrasvaveitettä. Käytä ruoanlaitossa ja leivonnassa margariinia, kasvisrasvaveitettä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai kasviöljyä.

Lisää salaattiin pieni määrä öljypohjaista salaatikastiketta.

Käytä kasvisteroleilla täydennettyä kasvisrasvaveitettä tai maitojuomaa päivittäin.

Syö rasvaista kalaa (lohta, silakkaa, nieriää, taimenta, muikkuja) ainakin kaksi kertaa viikossa.

Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Varmista, että niitä on jokaisella aterialla ja välipaloina.

Valitse joka aterialle hyviä hiilihydraatin lähteitä: korvaa valkoiset viljatuotteet tummilla täysjyvävalmisteilla ja käytä vaihdellen perunaa, pastaa ja riisiä.

Käytä alkoholia vain kohtuullisesti

Naisten kohdalla tämä tarkoittaa yhtä ja miesten kohdalla kahta päivittäistä annosta.

Lopeta tupakointi

Laihduta, jos olet ylipainoinen

Lisää liikuntaa

Pyri liikkumaan reippaasti vähintään 30 minuuttia päivittäin. Liikuntaa voi harrastaa myös pätkissä, esim. 3x10 min.

Opettele hallitsemaan stressiä

Varaa aikaa rentoutumiselle.

Keskustele esim. lääkärin, työterveyshoitajan tai ravitsemusterapeutin kanssa ja pyydä lisäohjeita.

Sydämellisiä ruokaohjeita

Eksoottinen broilerikeitto

- 2 rkl Becel Juokseva kasviöljyvalmistetta
- 400 g maustamattomia broilerinsuikaleita
- 1 tl garam masala -maustetta
- 1 tl kurkumaa
- 0,5 tl inkivääriä
- 500 g pakastettuja wok-kasviksia
- 1 punainen chili
- 5 dl vettä
- 2,5 dl Becel Kevyt Ruokaa
- 0,5 Knorr kanaliemikuutiota
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 ruukku korianteria

Kuumenna rasva kattilassa ja ruskista siinä broilerinsuikaleet. Lisää garam masala, kurkuma, inkivääri ja pakas-tekasvikset. Jatka paistamista vielä hetki. Poista chillistä siemenet ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi. Lisää chili, vesi, Becel Kevyt Ruoka ja liemikuutio kattilaan. Anna keiton kiehua hiljalleen kannen alla 10 minuuttia. Mausta keitto sitruunamehulla ja viimeistelee hienonnetulla korianterilla.

Lohi-kesäkurpitsapasta

- 4 annosta
- 250 g täysjyväpastaa
- 0,5 kesäkurpitsaa
- 1 sipuli
- 2 rkl Becel Juokseva kasviöljyvalmistetta
- 2,5 dl Becel Kevyt Ruokaa
- 1 dl hienonnettua tilliä
- 1 rkl sitruunamehua
- 0,5 tl rouhittua mustapippuria
- 150 g kylmäsavustettua kirjolohta

Kypsennä pasta suolattomassa vedessä pakkauksen keittoajan mukaisesti. Valmista tällä välin kastike. Leikkaa pesty kesäkurpitsa ja kuorittu sipuli suikaleiksi. Kuullota kesäkurpitsa ja sipuli kevyesti rasvassa kattilassa ja siirrä lautaselle odottamaan. Kuumenna Becel Kevyt Ruoka kattilassa. Mausta tillillä, sitruunamehulla ja mustapippurilla. Sekoita kastike ja kesäkurpitsasipuli-seos valutetun pastan joukkoon. Kuumenna tarvittaessa. Lisää lopuksi suikaloitu kala.

Marjapirtelö

- 4 annosta
- 5 dl Becel pro.active maitojuomaa tai rasvatonta maitoa
- 3 dl kotimaisia pakastemarjoja
- 2 rkl sokeria
- 2 rkl kauraleseitä

Soseuta maitojuoma, marjat, sokeri ja leseet sauvasekoittimella. Kaada pirtelö laseihin ja tarjoa kylmänä.





Kun suunnittelet muutosta

Käytä seuraavia kysymyksiä apuna, kun harkitset elintapojesi muuttamista:

Jos muutan elintapojani...

Mitä hyötyä siitä olisi? _____

Mitä haittaa siitä olisi? _____

Jos jatkan kuten tähän asti...

Mitä hyötyä siitä olisi? _____

Mitä haittaa siitä olisi? _____

Tuliko mieleesi asioita, joita uskot voivasi muuttaa - kirjoita ne tähän. Muista, että yksi pieni muutos kerralla riittää.

Aion...

1. _____

2. _____

3. _____





Haluatko tietää lisää?

Pyydä lääkäritä tai terveydenhoitajalta Sydämesi hyvinvointi -esite, jossa käsitellään muita terveyteesi liittyviä aiheita: terveellinen ruokavalio, verenpaine, diabetes, liikunta, tupakointi, painonhallinta ja stressi.



www.kolesteroli-info.fi
www.teesiitanumero.fi