

hea kui ka halvast

nenud, siis varemgi. Sageli ei tee arst mitte ainult üldkolesterooli analüüsi, vaid vaatab ka head ja halba kolesterooli ning triglütseriide, et inimese vereraskvade olukorrast selgemat pilti saada.

Kuidas kolesterooli kontrolli all hoida

Tervislik toitumine ja vajadusel kaalulangetamine, suitsetamisest loobumine (suitsetamine kahjustab veresoone ja soodustab kolesterooli ladestumist!) ning kehalise aktiivsuse tõstmine on kolesterooli ohjeldamise nurgakiviks.

Kuna põhiliselt leidub kolesterooli loomset päritolu toiduainetes, eriti rasvases lihas, võis, kanamunades, tasuks piirata just nende osakaalu oma igapäevases menüüs.

Eelistada võiks lahjat nähtava rasvata liha. Hästi sobib linnuliha, kuid kindlasti ilma nahata, kuna naha alla jääb päris paras ports tahket rasva. Palju rasva, eriti just peidetud kujul, on ka vorstitoodetes, mistõttu keeduvorsti asemel oleks taine keedusink kindlasti parem valik.

Või, pekk, majonees ja margariinid pole samuti tervisele kasulikud, eelistada võiks pigem oliivi- või rapsiõli.

Kondenspiim, rammusad juustud ning hapukoor tasuks välja vahetada madalama rasvasisaldusega toodete vastu (maitsestatamata jogurt, pett, kodujuust, madalama rasvasisaldusega juustud ja piim).

Eelõeldu kehtib ka armsaks saanud kohvikoores puhul – sama kogus tavalist piima kohvi peal annab terve aasta lõikes päris olulise võidu.

Muna ei tohiks toidusedelisel kindlasti välja lülitada, kuna see on mitme hea ja kasuliku vitamiini allikas. Piirata võiks eelkõige kolesteroolirikka munakollase tarbimist (paarile-kolle korrale nädalas), valget osa võib sagedamini süüa. Friikartulid, kartulikrõpsud, tordid, keeksid, pirukad jmt kaloripommid tasuks jätta vaid üksikuteks pidupäevadeks...

Päris palju sõltub ka toidu valmistamise viisist. Aurutatud, keedetud ning ahjus ilma rasvaine lisamiseta valmistatud toidud on kindlasti tervislikumad kui pannil praetud. Loobuma ei pea millestki, küll aga tasub liiga rasvased toidud välja vahetada väiksema

rasvaprotsendiga toiduainete vastu ning endisi rasvaseid lemmikuid vaid üksikujuhtudel maitsta.

Kui ainult eluviisi muutusest ei piisa

Kui dieet ja kehalise koormuse suurendamine ei anna soovitud tulemust, tulevad mängu kolesteroolirohud. Kolesterooli alandavaid ravimeid tuleb võtta üldreeglina kogu järgneva elu ja seda järjekindlalt. Juhuslikud kuurid võivad iseravitseja organismile teha suure karuteene. Kasu on ainult järjepidevusest. Ja kindlasti peab elustiili muutus arstirohtudega ikka käsi käes käima.

EVELIN JÕEMÄGI

perearst-resident

TASUB TEADA

Kolesteroolisisalduse piirmäärad veres

- Üldkolesterool $\leq 5,0$ mmol/l
- LDL-kolesterool $\leq 3,0$ mmol/l
- HDL-kolesterool $\geq 1,0$ mmol/l meestel ja $\geq 1,2$ mmol/l naistel
- Triglütseriidid $\leq 1,7$ mmol/l

Kui on teada juba olemasolev südame-veresoonkonnahaigus või suhkruhaigus, peavad üldkolesterooli ja halva kolesterooli näitajad olema veelgi madalamad.

Tahad **tugevamat tervist?**

Soodsa hinnaga

NUTRISAVE toidulisandid

Sinu elukvaliteedi parandamiseks!



Nutrisave
Küüslaugukapslid
200mg N60
(Hind Maksimarketis)

VAID 2,49€

... võivad võitluse viirustega!

VAID 2,49€

... ja liiges liigub libedamalt!

Saadaval Maksimarketites, Prisma peremarketites, Konsumites, apteekides ning veebipoes www.hortusmedicus.ee

Tootja: Principle Healthcare International Ltd, Suurbritannia
Esindaja Eestis: Hortus Medicus OÜ, Mustamäe tee 18, Tallinn
www.hortusmedicus.ee

**NUTRI
SAVE**