

Jak dbać o poziom cholesterolu



Osoby z cukrzycą typu 2 (type 2 diabetes) bardzo często cierpią na choroby serca. Najczęstszą chorobą serca jest choroba wieńcowa (coronary artery disease). Rozwija się ona gdy tętnice zaopatrujące w krew serce lub mózg ulegają zwężeniu lub zablokowaniu przez złogi tłuszczu, co może prowadzić do ataku serca lub udaru mózgu. W istocie, od 65 do 80 procent ludzi z cukrzycą umrze w wyniku ataku serca lub udaru mózgu.

Osoby z cukrzycą często wykazują szereg wskaźników ryzyka dla chorób serca, takich jak:

- Wysoki poziom glukozy we krwi
- Nadwaga (zwłaszcza w okolicy brzucha)
- Siedzący tryb życia
- Naciśnienie
- Wysoki poziom cholesterolu

Osoby palące lub w których rodzinie wystąpiły choroby serca albo udar mózgu są jeszcze bardziej zagrożone.

Porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia i zespołem opieki zdrowotnej o sposobach poprawy Twojego poziomu cholesterolu i zmniejszenia zagrożenia!

Czy miałeś niedawno badany cholesterol?

Osoby z cukrzycą są bardziej zagrożone zawałem serca i udarem mózgu, nawet jeżeli ich cholesterol LDL (“zły” cholesterol) jest “normalny”. Ryzyko to jest jeszcze większe jeśli ich poziom cholesterolu LDL jest powyżej normy.

Osoby z cukrzycą powinny wykonywać badania na cholesterol raz na rok; częściej jeśli przyjmują leki na obniżenie cholesterolu.

Porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia i innymi członkami Twojego zespołu opieki zdrowotnej o tym, jak utrzymać Twój poziom cholesterolu LDL w pożądanym zakresie. Większość osób dorosłych z cukrzycą wymaga leków (takich jak statyny), niezależnie od dbania o wagę, zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej.

Wszystko na temat cholesterolu: definicje

Cholesterol: substancja tłuszczowa występująca naturalnie w krwi i komórkach. Są dwa główne rodzaje cholesterolu: LDL i HDL.

• **LDL (low-density lipoprotein – lipoproteiny o małej gęstości):** często zwany “złym” cholesterolem ponieważ wyższe poziomy LDL mogą zwiększać ryzyko choroby wieńcowej.

• **HDL (high-density lipoprotein – lipoproteiny o dużej gęstości):** często zwany “dobrym” cholesterolem ponieważ wyższe poziomy HDL mogą zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej.

Trigliceryd (triglyceride): rodzaj tłuszczu, jaki organizm wytwarza z cukru, alkoholu lub innych składników pokarmowych.

Choroba wieńcowa (Cardiovascular disease): uszkodzenie serca i naczyń krwionośnych. Jedną z przyczyn choroby wieńcowej jest zwężenie naczyń krwionośnych spowodowane złoгами tłuszczu na ścianach naczyń, co powoduje ograniczenie przepływu krwi.

Jak dbać o poziom cholesterolu



Więcej informacji na temat cholesterolu i cukrzycy uzyskasz z filmu wideo "Blood Pressure and Cholesterol", zawartego w niniejszym zestawie.



This document reflects our
CPG

Content taken from the Canadian Diabetes Association's consumer fact sheet, Cholesterol and Diabetes.

Czy robisz wszystko co możliwe aby obniżyć Twój poziom cholesterolu LDL?	Tak	Nie
Biorę leki na obniżenie cholesterolu przepisane przez mojego rodzinnego pracownika służby zdrowia		
Moja waga jest w zalecanych zakresie		
Mój obwód w talii jest w zalecanych zakresie		
Wybieram potrawy niskotłuszczowe i unikam tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans		
Ograniczam pokarmy zawierające cholesterol		
Wybieram pokarmy bogate w błonnik (takie jak produkty pełnoziarniste)		
Codziennie zjadam dostateczną ilość porcji warzyw i owoców		
Regularnie zażywam ruchu		

Czy osiągnąłeś swój docelowy poziom LDL? Czy jesteś gotów zrobić więcej dla zdrowia Twojego układu krążenia?

Jednym ze sposobów obniżenia tego stosunku jest podniesienie poziomu HDL. Możesz podnieść swój poziom HDL wybierając niewielkie ilości produktów wymienionych poniżej zamiast tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans:

- Oleje roślinne: rzepakowy, z oliwek, arachidowy
- Oliwki, owoce awokado
- Miękka niehydrogenizowana margaryna
- Orzechy i nasiona takie jak fistaszki, migdały, mielone siemię lniane

Jeśli masz bardzo wysoki poziom triglicerydów, Twój rodzinny pracownik służby zdrowia może zalecić obniżenie go poprzez przyjmowanie leków i wybór zdrowszego stylu życia. Poniżej przedstawiamy działania, które mogą pomóc poprawić Twój poziom triglicerydów:

- Ogranicz ilość spożywanego alkoholu
- Uzyskaj i utrzymaj doskonałą regulację poziomu glukozy we krwi
- Osiągnij i utrzymaj zdrową wagę
- Ogranicz produkty z dodatkiem cukru i o niskiej zawartości błonnika, takie jak niedietetyczne napoje gazowane, cukierki, płatki śniadaniowe słodzone cukrem