

# 5 KORAKA DO KOLESTEROLA ISPOD 5!

## Što je to kolesterol?

Kolesterol je tvar nalik na mast koja dolazi iz dva izvora: HRANE i VAŠEG TIJELA.

Nalazi se samo u hrani životinjskog podrijetla. U tijelu putuje lipoproteinima (LDL i HDL).



### HDL = DOBAR

Lipoprotein visoke gustoće poznat je kao "dobar" kolesterol.



### LDL = LOŠ

Lipoprotein niske gustoće poznat je kao "loš" kolesterol.

HDL pomaže spriječiti da se LDL zadržava na stijenkama arterija i nastajanje plaka. Ovaj proces može smanjiti rizik od srčanog i moždanog udara.

[www.kolesterol.hr](http://www.kolesterol.hr)

### TRIGLICERIDI

Najčešći tip masti u tijelu.

### UKUPNI KOLESTEROL - formula

za izračunavanje Razina HDL + razina LDL + 1/5 razine triglicerida = ukupna razina kolesterola.

## Kontrola kolesterola

a



Vaš liječnik i njegov tim može izmjeriti razinu kolesterola u krvi i pomoći vam razumjeti što te razine znače u kontekstu vašeg cjelokupnog zdravlja srca.

b



Pratite razinu kolesterola tijekom života i poduzmite korake za smanjenje visokog kolesterola. Razina Vašeg kolesterola biti će provjerena prilikom upisa u školu.

**Znate li svoj broj?**

## 5 koraka za kolesterol niži od 5!

1.



### JEDITE PAMETNO

Jedite zdravu prehranu koja se sastoji od povrća, voća, cjelovitih žitarica, mahunarki, orašastih plodova, biljnih proteina, nemasnih životinjskih proteina poput ribe i morskih plodova. Ograničite slatku hranu i pića, crveno ili prerađeno meso, slanu hranu, rafinirane ugljikohidrate (svi slatkiši, pekarski proizvodi) i visoko prerađenu hranu (poput burgera, pljeskavica, čevapčića)

2.



### KREĆITE SE VIŠE

Tjelesna aktivnost pomaže poboljšati razinu kolesterola. Provjerite koliko ste koraka napravili danas. Jeste li ste danas dali „peticu“ tjelesnoj aktivnosti!

3.



### UPOZNAJTE SVOJE MASTI

Masti koje jedete mogu utjecati na razinu kolesterola. Zamijenite zasićene masti nezasićenim mastima.

4.



### Ne PUŠITE! ... niti nemojte započinjati „Vejpati“

Pušenje smanjuje dobar HDL kolesterol. Također povećava rizik od srčanih bolesti.

5.



### UZIMAJTE LIJEKOVE PREMA UPUTAMA

Vaš liječnik može vam propisati statine ili druge lijekove za kontrolu razine kolesterola već u vašoj dobi. Shvatite to kao čarobnu pilulu koja će vam produžiti život.