

Fróðleikur um kólesteról

Kólesteról er ákveðin tegund blóðfitu og sinnir mikilvægu hlutverki fyrir allar frumur líkamans því þær þurfa allar á fitu að halda til að viðhalda eðlilegri starfsemi. Ásamt því að myndast í lifrinni fáum við kólesteról úr fæðunni. Kólesteról er oftast mælt sem heildarkólesteról, en því má skipta í *HDL-kólesteról*, *LDL-kólesteról* og *þríglýseríð*.

Ef of mikið af kólesteróli er í blóðinu, berst það í vefi líkamans og hækkar **LDL fitupróteinið** (Low density lipoprotein, eða „slæma kólesterólið“). Það getur valdið því að LDL síast inn í æðavegginn, sem svo hleðst þar upp og veldur þannig æðakölkun. Þannig er of mikið kólesteról talið vera áhættuvaldur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma.

Æðakölkun er þegar það verður kólesteról- og fitusöfnun innan á æðaveggjum, sem veldur þrengingum og stífnum í slagæðum. Þetta veldur því að blóðstreymi um æðarnar minnkar sem eykur álag á hjartað.

Afleiðingarnar eru t.d. heilablóðfall, kransæðapregsl og kransæðastífla.



HDL fitupróteinið (HDL: High Density Lipoprotein eða „góða kólesterólið“) sinnir því hlutverki að losa frumurnar við kólesterólið sem líkaminn hefur notað, til lifrarinnar, sem svo losar það út í gallið og meltingarvegin. Því er það talið vera gott og **verndandi** að hafa hátt magn af HDL kólesteróli í blóðinu.

Þríglýseríðar er forðafita sem ferðast um í blóðinu. Þríglýseríðar og HDL kólesterólið eru nátengd því að háir þríglýseríðar valda lágu HDL og öfugt.

Þríglýseríðar stuðla að æðakölkun svipað og kólesterólið gerir. Gildi þríglýseríða er háð fæðinu, sérstaklega eftir fituríkar máltíðir. Þá hækkar gildi þess og hámarkinu er náð 2-3 klst eftir máltíðina. Hjá þeim sem þjást af offitu eru þríglýseríðar hærri en hjá þeim sem eru í kjörþyngd, en líkamleg áreynsla lækkar þá.

Erfðabættir og mataræði ásamt fleiri þáttum ákvarða kólesterólgildi hvers og eins. Konur hafa herra gildi af HDL fitupróteininu að jafnaði en karlar, sem skýrir að einhverjum hluta að minni líkur eru á að konur fá æðakölkun.

Þær lífsstílsbreytingar sem eru hvað mikilvægastar fyrir heilbrigðar æðar eru:

- Að hætta að reykja hjá þeim sem gera það (númer 1, 2 og 3)
- Bæta mataræði – borða sem hreinast, ávexti og grænmeti. Avócadó, hnetur, fræ, lax ofl sem er með „hollu“ fitunum í. Það hækkar HDL eða „góða kólesterólið“.
- Minnka neyslu á harðri fitu og transfitu; dýrafita, skyndibiti, djúpsteiktur matur og sælgæti. Því það getur hækkað LDL eða „slæma“ kólesterólið.
- Auka reglulega hreyfingu, 30 mín á dag flesta ef ekki alla daga vikunnar eða 1klst x3 í viku.
- Minnka streitu, bæði í persónulega lífinu og í vinnunni. Stuðla að góðum svefnvenjum og með því auka andlegt jafnvægi og vellíðan.

Sigrún Eva Sigurjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur