

# Диететска терапија за висок холестерол

EBM Guidelines

22.2.2004

- Основни принципи
- Препораки
- Очекувани ефекти на диететската терапија
- Диететска терапија во пракса
- Растителен станол/стерол маргарин как третман на хиперхолестеролемија
- Поврзана евиденција
- Литература
- 

## Основни принципи

- Советувајте го пациентот да:
  - Го намали внесот на сатурирани масти.
  - Го зголеми внесот на полинесатурирани и растителни масти наместо сатурирани масти [A](#). Масла од корен се најдобар избор.
  - Го намали внесот на холестерол
  - Ја намали телесната тежина
  - го зголеми внесот на диетески влакна [A](#).
- Може да се користат растителни станол естери или растителни стероли во форма на маргарин (диететски маргарин со 40% масти)
- Доколку вредностите на липиди не се подобрат со диетеска терапија, почнете со лекови.

## Препораки

- Масти < 30 E% од вкупната енергија
  - Сатурирани < 10 E%
  - Полинесатурирани 20 E%
- Диететски холестерол
  - 250–300 mg/ден
- Многу од растворливи влакна [A](#)
  - > 20 g / 1000 kcal
- Намалување на телесна тежина кај обезни пациенти
- Избегнување на варено кафе
- Намалување на внес на алкохол доколку пациентот има
  - Прекумерна телесна тежина
  - Висок крвен притисок
  - хипертриглицидиремија

- Намалување на внес на сол кај пациенти со висок крвен притисок.

## Очекувани ефекти на диететската терапија

- Намалување на серумскиот холестерол на гладно за 15% кај некои пациенти, но просек на намалување е 3–6% [A](#).
- Кај некои пациенти намалувањето на холестеролот може да биде и до 30%.
- Ефектот од диетата врз липидните концентрации се забележливи за 6 недели и достигнуваат максимум за 3 месеци.

## Диететска терапија во пракса

- Намалување на животински и млечни масти: Советувајте го пациентот да:
  - Користи обезмастено млеко
  - Користи други нискомасни млечни продукти
  - Користи растителен маргарин, диететски маргарин или растителен станол/стерол маргарин
  - Користи нискомасни месни продукти, риба, пилешко без кожа и сосови со малку маснотии
- Избегнува храна богата со масти и млечни масти
  - Месо богато со масти и млечни масти
  - Внатрешни органи-изнутници
  - Јајца
- Ја намали прекумерната тежина со хипокалорична диета (многуниско калорична диета, доколку е потребно) и физичка активност.
- Го зголеми внесот на растителни влакна [A](#). Се препорачува
  - Зеленчук, разни растителни корени,
  - Овошје и зрнесто овошје
  - снегулки
- да се подготвува храна без додаток на масти или користење на растителни масла или растителни маргарини (маслиново, сончогледово или соино масло).
- Користење на филтер, наместо варено кафе.
- Извор на енергија во замена за масти да се користи јагленихидрати: компир, снегулки, ориз, тестенини, овошје, зеленчук и растенија со корен.
- Физичка активност три пати неделно е поврзана со мала но значајна редукција на холестеролот и триглицеридите.

## Растителен станол/стерол маргарин во третман на хиперхолестеролемија

- Дневна доза од 25гр на овој маргарин (2гр на стерол) го намалува нивото на холестерол за 10% и ЛДЛ холестеролот за 15% во

споредба со обичен маргарин. Концентрациите на ХДЛ холестерол и триглицериди остануваат непроменети.

- Овој маргарин може да се користи за третман на умерена хиперхолестеролемија, како додаток на друга диететска терапија. Кај пациенти со непроменет липиден статус по третман, треба да се додадат статини.
- Некои пациенти со фамилијарна или друга хиперхолестеролемија може да избегнат статинска терапија или да ја намалат дозата со користење на овој маргарин.
- Запомнете ја високата енергетска вредност на растителни станоли/стероли (натхранетите пациенти треба да користат нискомасна модификација на исхрана)
- Следете ја телесната тежина на пациентите

## Поврзана евиденција

- Не постои доволна евиденција за ефектите на оваа диета кај пациенти со фамилијарна хиперхолестеролемија [C](#).
- Диета со соја протеини има потенцијал за намалување на серумскиот холестерол, ЛДЛ и триглицериди [B](#).
- Најефективна терапија е едукацијата на пациентите за промени во исхраната и начинот на живот [B](#).

## Литература

1. Clarke R, Frost C, Collins R, Appleby P, Peto R. Dietary lipids and blood cholesterol: quantitative meta-analysis of metabolic ward studies. *BMJ* 1997;314:112-117
2. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-978007. In: The Cochrane Library, Issue 4, 1999. Oxford: Update Software
3. Gardner CD, Kraemer HC. Monounsaturated versus polyunsaturated dietary fats and serum lipids. *Arterioscler Thrombosis Vasc Biology* 1995;15:1917-1927
4. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-963287. In: The Cochrane Library, Issue 4, 1999. Oxford: Update Software
5. Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effect of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1999;69:30-42
6. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-990275. In: The Cochrane Library, Issue 2, 2000. Oxford: Update Software
7. Olson BH, Anderson SM, Becker MP, Anderson JW, Hunninghake DB, Jenkins DJ, LaRosa JC, Rippe JM, Roberts DC, Stoy DB, Summerbell CD, Truswell CD, Wolever TM, Morris DH, Fulgoni VL III. Psyllium-enriched cereals lower blood total cholesterol and LDL cholesterol, but not HDL cholesterol, in hypercholesterolemic adults: results of a meta-analysis. *Journal of Nutrition* 1997;127:1973-1980

8. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-983021. In: The Cochrane Library, Issue 1, 2000. Oxford: Update Software
9. Tang JL, Armitage JM, Lancaster T, Silagy CA, Fowler GH, Neil HA. Systematic review of dietary interventions to lower blood total cholesterol in free-living subjects. *BMJ* 1998;316:1213-1220
10. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-988475. In: The Cochrane Library, Issue 4, 1999. Oxford: Update Software
11. Poustie VJ, Rutherford P. Dietary treatment for familial hypercholesterolaemia. The Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Library number: CD001918. In: The Cochrane Library, Issue 2, 2002. Oxford: Update Software. Updated frequently
12. Anderson JW, Johnstone BM, Cook-Newell ME. Meta-analysis of the effect of soy protein intake on serum lipids. *N Engl J Med* 1995;333:276-282
13. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-950389. In: The Cochrane Library, Issue 4, 1999. Oxford: Update Software
14. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs, and research: a review of research. *J Nutr Educ* 1995;27:277-418
15. The Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (University of York), Database no.: DARE-965279. In: The Cochrane Library, Issue 4, 1999. Oxford: Update Software