



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

»Dober« in »slab« holesterol

Holesterol je maščobi podobna snov, ki ima pomembne funkcije v telesu. Večji del holesterola nastaja v jetrih, okrog tretjino holesterola pa vnašamo s hrano živalskega izvora. Holesterol je sestavni del vseh celičnih membran. Potrebujemo ga za tvorbo hormonov, vitamina D, žolčnih kislin ter drugih snovi. Tako na primer žolčne kisline v črevesju razpršujejo maščobe v emulzijo. Poleg tega žolč zavira razmnoževanje zdravju škodljivih bakterij. Obenem prispeva k preprečevanju zaprtja. Pretežni del izločenega holesterola v črevesju se ponovno vsrka v jetra in nato v kri. Preveč holesterola v krvi predstavlja resne težave za naše zdravje. Namreč, zvišana raven holesterola je pomemben vzrok srčno-žilnih bolezni.

Ker v vodi ni topen, se holesterol po krvi prenaša vezan z beljakovinami. Najpomembnejša sta tako imenovani varovalni ali »dober« holesterol (HDL), ki vsebuje več beljakovin in manj holesterola, ter »slab« holesterol (LDL), ki vsebuje manj beljakovin in več holesterola.

Del »slabega« holesterola, ki ga naše telo ne porabi, se kopiči v stenah žil. Razen holesterola se na stene žil kopičijo tudi druge snovi. To povzroča postopno zožitev in končno zamašitev žile, kar lahko vodi do srčne in možganske kapi ali motenj v prekrvavitvi drugih organov. Nasprotno, »dober« holesterol odstranjuje holesterol iz žilne stene in omogoča, da le-ta gre v jetra in se od tam preko žolča odstrani iz organizma.

Kakšne so normalne vrednosti holesterola v krvi?

Skupni holesterol naj bo manjši od 5 mmol/l, LDL ali »slab« holesterol manjši od 3 mmol/l ter HDL ali dober holesterol večji od 1 mmol/l.

Ali vemo, kakšne so vrednosti našega holesterola? Če ne, je skrajni čas, da to izvemo. Namreč, raziskave kažejo, da ima skoraj 70 % prebivalcev Slovenije zvišano raven holesterola v krvi. Zavedajmo se, da povišanega holesterola ljudje ne občutimo.

In kaj, če imamo zvišan holesterol? Pri manjšem zvišanju ravni holesterola zadostuje zdrav način življenja – zdrava prehrana,

redna in zadostna telesna dejavnost, primerna telesna teža. Tako na primer z zdravo prehrano lahko zmanjšamo koncentracijo holesterola do 15 %. Pri večjih odklonih pa je potrebno zdravljenje z zdravili. V tem primeru moramo strogo upoštevati navodila zdravnika.

Kako zmanjšati raven slabega holesterola in povečati raven dobrega holesterola? Z zdravo prehrano, vsakdanjo telesno dejavnostjo ter vzdrževanjem primerne telesne teže.

Tudi če je naš holesterol normalen, z zdravim načinom življenja skrbimo, da bo takšen tudi ostal. Na kaj moramo biti pozorni pri prehrani? Vsekakor veljajo načela zdrave prehrane. Pojemo toliko, kolikor porabimo. Pojemo manj mesa in mesnih izdelkov, jajc in polnomasnih mlečnih izdelkov ter čim več svežega sadja, neoluščenih žit, zelenjave in stročnic. Bodimo pozorni na skrite maščobe. Namreč, tista živila, ki vsebujejo živalske maščobe, vsebujejo tudi holesterol. Tudi pri dodajanju maščob bodimo zmerni. Raje kuhajmo, dušimo ali pecimo na žaru. Dodane maščobe naj bodo rastlinskega izvora. Koliko holesterola lahko zaužijemo dnevno? *Ne več kot 300 mg!* Kaj to pomeni? Omenjeno količino vsebuje en sam rumenjaki! To pa ni vse. Holesterol najdemo v mesu in mesnih izdelkih ter mleku in mlečnih izdelkih. Tako na primer 10 dag govedine vsebuje med 70 in 120 mg holesterola, puste svinjine 80 do 120 mg, perutnine pa med 90 in 110 mg. Drobovina (10 dag) vsebuje med 300 in 700 mg holesterola.

Zelo pomembno je vzdrževanje primerne telesne teže. Izguba že nekaj odvečnih kilogramov ugodno vpliva na holesterol v krvi. Redna telesna dejavnost ugodno vpliva na uravnavanje holesterola. Hodimo, tecimo, kolesarimo, telovadimo ... Bodimo čim bolj telesno dejavni. Skratka, živimo zdravo.

*prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Renata Kutnjak Kiš, dr. med.*

Planinarjenje

V prejšnjih prispevkih smo spoznali različne oblike telesne dejavnosti, ki prispevajo h krepitvi in varovanju zdravja. Obenem nam omogočajo kvalitetno preživljanje prostega časa. Lahko smo izbrali aktivnost, ki nam ustreza, v kateri lahko uživamo in nas veseli. Med aktivnosti, v katerih lahko uživamo in preživljamo svoj prosti čas z družino ali prijatelji, sodi tudi planinarjenje. Mišljena je tista oblika planinarjenja, ki vključuje hojo po hribovitem terenu v večji ali manjši skupini. Planinarjenje prispeva k izboljšanju tako telesnega kot tudi duševnega zdravja. Namreč, telesna dejavnost v naravi pomirja in odpravlja stres in napetost.

Če smo se odločili za planinarjenje, upoštevajmo nekaj osnovnih dejstev:

- Preden se odpravimo na pohod, si pridobimo informacije o planini in poti. Vir informacij so vodniki, priročniki, zemljevidi, spletne strani... Dober vir informacij so tudi planinari, ki so že obiskali planino.
- Oblecimo se udobno in večplastno. Namreč, zelo pomembno je, da se pri hoji počutimo udobno. Pri hoji se telo ogreva, zato je pomembno, da lahko slečemo posamezne dele oblačil.
- Obujmo primerne čevlje (pohodne ali planinske) in nepremočljivo jakno s kapuco.
- V nahrbtniku imejmo rezervne nogavice in spodnje perilo.
- Po možnosti uporabljajmo perilo iz mikrovlaknen.

- Telo se ob vzponu prepoti, zato se je potrebno preobleči.
 - Upoštevajmo vremensko napoved. V primeru slabega vremena izberimo raje kakšno drugo obliko telesne dejavnosti.
 - Vedno izberimo pot, primerno naši telesni pripravljenosti. Prav tako je pomembno prilagoditi tempo hoje. Upoštevajmo tempo najpočasnejšega člana skupine.
 - V nahrbtnik obvezno dajmo vodo ali kakšno podobno brezalkoholno pijačo, ki naj ne vsebuje veliko sladkorja. Obvezna je tudi hrana. Prednost dajmo polnovrednemu kruhu ali pecivu ter lahkim nemastnim mlečnim ali mesnim izdelkom. Dobrodošlo je tudi sadje, sveže ali suho.
- Zabavajmo se in uživajmo v naravi, skupaj z našimi najdražjimi. Vsak naš izlet naj bo avantura. Odprimo oči in ušesa ter ponovno odkrijmo lepote narave. Vsa doživetja pa shranimo, da se jih bomo spominjali ter ponovno podoživljali nepozabne trenutke.

dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Probiotična juha (za 4 osebe)



SESTAVINE:

- 30 dag krompirja
- 7 dl pinjenca ali 5 dl mleka z 1,5 % maščob in 2 dl jogurta z 1,5 % maščob
- sol, lovor, kumina
- strok česna
- 6 dag skute



POSTOPEK:

Olupljen krompir narežemo na kocke in pristavimo kuhat z začimbami. Kuhanega zmešamo s paličnim mešalnikom in zalijemo s pinjencem ter pogrejemo na približno 50 °C. Če namesto pinjenca uporabimo mleko, dodamo vroče mleko in jogurt. V tem primeru ni potrebno pogrevati. V juho nadrobimo skuto in postrežemo.

Vir: Iz kuharske knjige »Prehranjajmo se zdravo« avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr. med.

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

175 kcal
13 g beljakovin
24 g ogljikovih hidratov
3 g maščob
6 mg holesterola