

# ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

**ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ Θ. ΗΡΑΚΛΗΣ**

🏠 Δασκάλας Αθηνάς Τσακίρη 27 & Ρήγα Φεραίου

📍 Ευκαρπία Θεσσαλονίκης

☎ 2310684800 📠 6973205404

🌐 [www.theopharmacy.gr](http://www.theopharmacy.gr)

## Τι είναι;

Η χοληστερίνη (ή χοληστερόλη) είναι μια ουσία που την παράγει ο οργανισμός μας και είναι σημαντική για την καλή λειτουργία κάθε κυττάρου. Το σώμα χρησιμοποιεί τη χοληστερίνη για να συνθέσει τη βιταμίνη D, ορισμένες ορμόνες κτλ. Εάν τα επίπεδά της στο αίμα είναι υψηλά αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

## Που οφείλεται;

- Κληρονομικά αίτια
- Διατροφή πλούσια σε κεκορεσμένα λίπη
- Υποθυρεοειδισμός
- Κάπνισμα

## Καλή (HDL) χοληστερίνη

Η HDL ή “καλή” χοληστερίνη οδηγεί τη χοληστερίνη του αίματος από τα αγγεία στο συκώτι απ' όπου και απομακρύνεται από το σώμα μας. Αυξημένες τιμές δρουν προστατευτικά έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



Τροφές Υπεύθυνες



## ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

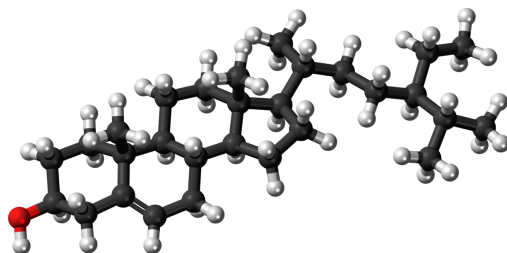
### Πληροφορίες

♦ Διατροφή χαμηλή σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά: Τα κορεσμένα λίπη βρίσκονται σε ορισμένα κρέατα, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψημένα προϊόντα και βαθιάς καταψύξεως και επεξεργασμένα τρόφιμα. Τα τρανς λιπαρά βρίσκονται σε μερικά τηγανητά και μη επεξεργασμένα τρόφιμα. Και οι δύο τύποι λίπους αυξάνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης.

♦ Μείωση του σωματικού βάρους (αυξάνει την HDL)

♦ Σωματική άσκηση 3 ή περισσότερες ημέρες της εβδομάδας για μισή ώρα (αυξάνει την HDL)

♦ Διαχείριση του καθημερινού στρες





## Κακή (LDL) χοληστερίνη

Η LDL ή “κακή” χοληστερίνη επιβαρύνει τη λειτουργία της καρδιάς. Μεταφέρει τη χοληστερίνη από το ήπαρ στους ιστούς του οργανισμού. Εάν τα επίπεδά της στο αίμα είναι υψηλά, η χοληστερίνη συσσωρεύεται στις αρτηρίες δημιουργώντας μια πλάκα και η κυκλοφορία του αίματος γίνεται με δυσκολία. Αν ξεκολλήσει κάποιο κομμάτι από αυτή την πλάκα, μπορεί με την κυκλοφορία του αίματος να βρεθεί είτε στην καρδιά (πρόκληση εμφράγματος) είτε στον εγκέφαλο (πρόκληση εγκεφαλικού επεισοδίου). Τιμές κάτω των 200 mg/dl είναι ιδανικές ενώ τιμές πάνω από 240 mg/dl, είναι παράγοντας υψηλού κινδύνου για εμφάνιση καρδιακής νόσου.

## Διατροφή

1. Αποφύγετε ζωικό βούτυρο, πλήρη γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι), κρέμα γάλακτος, ξηρούς καρπούς, πατατάκια, σοκολάτες, αλκοολούχα ποτά, γλυκά με πολλά λιπαρά, μπέικον, εντόσθια ζώων, όλα τα παχιά κρέατα (αρνί, βοδινό, χοιρινό), όλα τα αλλαντικά, κρέατα σε κονσέρβα, τηγανητά, μαγιονέζα.

2. Προτιμήστε ψάρια (όλα τα άσπρα ψάρια χωρίς "πέτσα", ψητά ή βραστά), κοτόπουλο (χωρίς την "πέτσα"), άπαχο κρέας, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά (ρύζι, μακαρόνια χωρίς σάλτσες), φρούτα, γάλα άπαχο, γιαούρτι 2%, ελιές, κουλουράκια με βάση το λάδι, ψωμί ολικής αλέσεως. Στη μαγειρική επιλέξτε το ελαιόλαδο.



## Εάν δεν πέσουν τα επίπεδα της χοληστερίνης;

Εάν δεν αποδώσουν τα παραπάνω επισκεφθείτε έναν ιατρό για να σας χορηγήσει φάρμακο για τη μείωση της LDL χοληστερίνης. Η λήψη φαρμάκου δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε τις παραπάνω οδηγίες.

