



SOOVITUSI VERE KOLESTEROOLITASEME LANGETAMISEKS JA KEHAKAALU KORRIGEERIMISEKS

Kolesterool – on elutegevuseks hädavajalik aine, mida saame toidust ja mida sünteesitakse ka meie maksas. Eluks vajalik ja normaalne kolesteroolitase veres on 5,0 mmol/l. Vere kolesteroolitaseme kõrgenemine on südamehaiguste üheks olulisemaks riskiteguriks. Mida kõrgem on Teie vere kolesteroolitase, seda suurem on oht südamehaiguste tekkeks.

LDL- kolesterool “halb kolesterool”- (norm alla 3,0 mmol/l) põhjustab kolesterooli ladestumist arterite seintele. Mida rohkem on Teie veres LDL kolesterooli, seda suurem on ka südamehaiguste oht.

HDL- kolesterool “hea kolesterool”- (norm üle 1,0 mmol/l) aitab organismil vabaneda LDL kolesteroolist.

Mida saate teha vere kolesterooli langetamiseks?

- Valige toiduaineid, mis sisaldavad vähe küllastunud rasvu
- Eelistage toiduaineid, mis sisaldavad palju tärklisi ja kiudaineid
- Valige toite madala kolesteroolisisalduse järgi
- Toitu ostes lugege alati teavet toitainete sisalduse kohta
- Olge kehaliselt aktiivne
- Kui suitsetate, loobuge sellest
- Kui olete ülekaaluline, vähendage kehakaalu.

Kõrgenenud kolesteroolitaseme puhul on esimeseks sammuks toitumistavade teadlik ümberkujundamine. Sel viisil ei alanda Te mitte ainult kolesteroolitaset, vaid normaliseerite samal ajal ka veresuhkru taset ja vererõhku ning vähendate ülekaalu. Ülekaalulisus on tavaliselt organismi poolt toidust kasutamata jäänud energia tulemus.



Infomaterjal

Lisaenergia talletatakse organismis rasvana. Seega on tegemist liigse söömisega, mis kombineerub enamasti vähese liikumisega.

Mõningaid dieedisoovitusi

Toit olgu mitmekesine. Kõige otstarbekam on segatoit, mis sisaldab nii taimseid kui loomseid toiduaineid. Taimseid toiduaineid võiks kasutada võimalikult palju toorelt.

Süüa tuleb regulaarselt. Organismile ei ole ükskõik, kas toiduenergiat tuleb juurde 3-4 tunni või 10 tunni tagant. Kui organism teab, et niipea jälle süüa ei saa, siis ta ei kasuta toiduenergiat koheseks töövajaduseks, vaid suunab igaks juhuks rasvaravardesse – ja ongi käes üleliigne kehakaal. Kõige otstarbekamaks peetakse päevas kolme toidukorda sooja toiduga ja nende vahepeal lõuna- ja õhtuoodet (mõni õun, porgand, kapsa või kaalikatükike).

Kõhtu mitte liiga täis süüa.

Toidu valmistamisel tuleb silmas pidada õiget toidunõude kasutamist ja toidu valmistamisviisi. Toidu valmistamiseks ega toidu säilitamiseks ei tohiks kasutada alumiiniumnõusid. Liiga tugevasti praetud toidud ei ole tervislikud. Parim valmistamisviis on hautamine.

Peaks teadma toitude kalorisaldust. (1 kcal (kilokalor) = 1000 c (kalorit) = 4,185 KJ)

Näiteks sisaldab 1 muna – 60-70 kcal; 100 gr mitterasvast loomaliha – 150 kcal; 100 g võid – 750 kcal; 100 g tomatimahla - 70 kcal; 1 klaas piima – 124 kcal; 100 g leiba – 181 kcal; 100 g lahjat kohupiima 88 kcal; 100 g kanaliha 241 kcal; 100 g räime 143 kcal; 100 g kõrvitsat 25 kcal.

Kaalulangetava dieedi korral toiduvajadus (kui ei tee väga rasket füüsilist tööd)

meestel: 1500 – 1700 kcal päevas

naistel: 1200 – 1500 kcal päevas.

Ilma piiranguta toiduained

Juurviljad – (värsked või külmutatud, mitte konserveeritud): kasutada keedetuna, salatitena või toorena. Kapsas, lillkapsas, porgand, seller, kurk, rohelised oad, roheline



nfomaterjal

pipar, porrulauk, lehtsalat, kabatšokk, seemed, redis, kõrvits, spinat, naeris, tomat, sibul (keedetud).

Puuviljad (värsked, mitte konserveeritud) : greipfrut, rabarber.

Supid: puljong, püreesupid.

Joogid: kooritud piimaga kohvi või tee, suhkruvabad karastusjoogid, puu- ja köögiviljamahlad, mineraalvesi,

Piiratud kogustes lubatud toiduained

Kaunviljad: ½ tassi, 3-4 korda nädalas. Keedetud läätsed, herned, aedoad.

Teraviljatoidud: täisteraleib, teravili, makaronid, riis, kartul.

Piimatooted: kooritud piim, madala rasvasisaldusega piim (2,5%), madala rasvasisaldusega suhkruta jogurt, rasvata kodujuust, pett. Hapukoor 10%. Lahja kohupiim. Juustud madala rasvasisaldusega (13-15%). Majoneesid samuti lahjad, väherasvased kastmed ja salatikastmed, väherasvase jogurtiga valmistatud kastmed.

Muna 1-2 tk. nädalas (ei soovitata praemuna, munaputru, omletti).

Kala – lahjad kalad (näiteks tursk, lest, forell, merilõhe).

Kana – ära tuleb võtta nahk ja nähtav rasv.

Liha - kalkuni-, vasika-, küüliku-, uluki-, metslinnuliha, lahja tailiha (looma, sea): 100 gr päevas. Lihatoodetest sinki ilma pekita, kalkunisinki, linnulihavorsti.

Õlid ja rasvad: 10 gr päevas (2-3 teelusika täit). Päevalille- või oliiviõli või mitteküllastunud margariini. Lisaks 10 gr väga madala rasvasisaldusega (20%) margariini.

Puuviljad: õunad, banaanid, viinamarjad jt. **Mitte liialdada** (100 –200 g päevas).

Vältida tuleks

Keeduvorstid_(tarvitada ainult vorstitooteid, mille rasvasisaldus jääb alla 20%), sardellid, viinerid, grillvorstid, suitsuvorstid, maksavorsti, hakkliha ja hakklihatooted (kasutada ainult ise puhtast tailihast valmistatud hakkliha), rasvast sealiha. Krevetid ja kalamari ei ole soovitatav.



Infomaterjal

Suhkrurikkaid toite, eriti küpsiseid, komme, kondiitritooteid (sobivad väherasvasest piimast ja taimsetest rasvadest, munakollasteta valmistatud koogid ja küpsised).
Magustoiduks valmistada väherasvasest piimast pudingid, puuviljapudingid ja tarretised.

Praekartuleid, friikartuleid ja kartulukrõpse.

Abiks sobiva dieedi valimisel võib kasutada mitmesugust kirjandust. Üheks selliseks taamatuks on Carolyn Humphries'i "7 päevane kolesteroolivaba dieet". See raamat sisaldab palju retsepte, millede vahel valides on lihtne panna kokku endale sobiv ja maitsev päevamenüü.

Kui Te järgite neid nõuandeid, siis langeb nii kolesteroolitase veres kui ka normaliseerub kehakaal.

Kuidas hinnata oma kehakaalu?

Kehakaalu hindamise üheks mooduseks on kehamassi indeks (**KMI**). Selle arvutamiseks kasutatakse valemit:

$$\text{KMI} = \text{kaal (kg)} : (\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)})$$

KMI 10-18,5 – alakaaluline

KMI 18,5- 25 – normaalne

KMI 25 - 30 – ülekaaluline

KMI 30 – 35 - tüse

KMI 40- 70 - väga tüse

Koostaja: Polikliiniline osakond; õde Eha Vellend

Koostatud 20.12.2010/ täiendatud/ ülevaadatud