

Szívünk egészsége – és a triglicerid

Cukorbetegség esetén nem az aktuális közérzet biztosítása a legfontosabb tényező (nincs is fájdalom, emiatt nem jellemző a „betegségérzet” sem), hanem a szövődmények megelőzése, melyek elsősorban a szív- és érrendszert érintik.

Sokáig a szív- és érrendszeri problémák első számú kockázati mutatója a magas koleszterinszint volt. Az utóbbi években viszont bebizonyosodott, hogy a magas trigliceridszint is – különösen akkor, ha alacsony a védőkoleszterin (HDL) szintje – önálló rizikófaktor lehet. A koleszterin ideális szintje egészségesek embereknél 5,2 mmol/l, a trigliceridszint 1,7 mmol/l alatt normális. A magas koleszterinszint sok esetben önállóan fordul elő, máskor viszont a magas trigliceridszinttel is együtt jár.

Általában ismert, hogy a koleszterinszintet az állati zsiradékok és a magas koleszterin tartalmú ételek fogyasztásának csökkentésével próbáljuk befolyásolni, bár az utóbbi évek tapasztalatai szerint ezekkel csak 10-20%-kal csökkenthető a vér koleszterinszintje. Ugyanakkor jelentősebb eredmény tapasztalható a rostban gazdag és a testtömegcsökkentő étrend hatására.

A trigliceridszint csökkentésében több tényezőre is figyelniünk kell, mivel emelkedésére a zsiradék fogyasztása mellett a sok szénhidrát és az alkohol fogyasztása is hat. Bizonyos állapotok (fogamzásgátló szedés, terhesség) és betegségek (alma típusú elhízás, cukorbetegség, köszvény, májbetegségek stb.) is hozzájárulnak az emelkedéshez.

Kissé emelkedett trigliceridszint esetén néhány hét alatt is már lehet elérni csökkenést. Az energiacsökkentés, natív cukrok kerülése, a szénhidrátok és zsiradékok minőségi és mennyiségi válogatása alkalmas a kb. 2-6 mmol/l közötti trigliceridszint normalizálására. Az ilyen esetben ajánlott étrend kb. a 160 - 180 g szénhidráttartalmú cukorbeteg étrendnek felel meg, még abban az esetben is, ha az illető nem cukorbeteg. Hát még, ha cukorbeteg!

Az energiacsökkentéshez hozzájárul az energiamentes édesítés és a zsiradék csökkentése. Nem csak a hagyományos sütemények, édességek, cukrozott üdítők kerülendők, még a diétás készítmények tápanyagtartalmára is figyelni kell. Ezekon kívül nem javasolt a zsír, vaj, szalonna, tepertő fogyasztása, de figyelni kell a felvágottakban, sajtokban és egyéb tejtermékekben levő „rejtett zsírra” is. És bár nem tartalmaz koleszterint az olaj és a margarin, ezek mennyiségére is ügyelni kell. Javasoltak a zsírszegény konyhatechnikai eljárások: párolás, cserépedény, alufólia, mikrohullámú sütő stb. használata.

A cukrok kerülése mellett csökkenteni kell az étrendben a keményítő tartalmú szénhidrátok (kenyér, burgonya, rizs, tészta, lisztes áruk) mennyiségét is, de gondot kell fordítani a minőségére is (barnarizs, durum tészta, rostos gabonatermékek). Természetesen javasolt a rostok nagyobb mennyiségű fogyasztása, elsősorban nyers, párolt és rostos sült zöldségek és főzelékfélék formájában.

Fentiekből kiderül, hogy magas trigliceridszint esetén is fontos a testsúlykarbantartás és az egészséges életmód. De míg szív- és érrendszeri védőhatás tudható be kis mennyiségű alkohol (naponta legfeljebb 1-2 dl bor) fogyasztásának, magas trigliceridszint esetén tilos az alkoholfogyasztás, mert az közvetlenül és nagymértékben emelheti a trigliceridszintet.