IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Düslipideemia

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile düslipideemiat ehk vere kolesteroolisisalduse suurenemist ning anda soovitusi, kuidas selle tõsise haiguse väljakujunemist või arengut vältida.

Südame-veresoonkonna haigused on Eestis kõige sagedasemad haigestumise ja surma põhjused. Südamehaigused on otseselt seotud elustiili ja käitumuslike riskiteguritega (suitsetamine, eba tervislik toitumine, ülekaal, vähene füüsiline aktiivsus, pingeline ja stressirohke elu).

Südame-veresoonkonna haiguste kujunemisel on üks olulisemaid riskifaktoreid vere kolesteroolisisalduse suurenemine ning struktuuri muutumine ehk düslipideemia. Allpool annamegi soovitusi, kuidas Teie ise saate seda haigust vältida.

Mis on vererasvad ehk kolesterool ja triglütseriidid?

Kolesterooli on vaja kudede ülesehitamiseks ning bioaktiivsete ainete (hormoonide) tootmiseks. Eluks vajaliku kolesterooli saame toidust ning seda sünteesitakse ka maksas. Et kolesterooli organismis transportida, läheb vaja kolesterooli valguühendeid ehk lipoproteiine.

LDL-kolesterool (**madala** tihedusega lipoproteiin) transpordib 60-70% vere kolesteroolist. Selle ülekülluse korral aga ladestub kolesterool veresoonte seintele, põhjustades ateroskleroosi ehk veresoonte lupjumist. LDL-kolesterooli nimetatakse ka halvaks kolesterooliks. Mida rohkem on inimese veres halba kolesterooli, seda rohkem ohustavad teda südamehaigused.

HDL-kolesterool (**kõrge** tihedusega lipoproteiin) aitab organismil halvast kolesteroolist vabaneda. Seepärast kutsutakse seda ka heaks kolesterooliks. Kui hea kolesterooli sisaldus veres on väike, siis südamehaiguste tekke oht suureneb.

Triglütseriidid on organismis normaalselt esinev rasvaliik, mis on seotud organismi energeetiliste vajaduste rahuldamisega. Triglütseriidide suurenenud sisaldus veres suurendab südamehaiguste riski juhul, kui on suurenenud ka vere kolesteroolisisaldus.

Millised on terve inimese vererasvade väärtused?

- Üldkolesterool (UK) < 5,0 mmol/l
- LDL-kolesterool < 3,0 mmol/l
- HDL-kolesterool > 1,0 mmol/l
- Triglütseriidid (TG) < 1,7 mmol/l

Kui Teil on juba tekkinud tõsiseid probleeme ateroskleroosiga (Teil on diagnoositud infarkt või suhkruhaigus, tehtud pärgarterite laiendamine või operatsioon), siis on Teil vaja saavutada veelgi madalam kolesteroolitase: üldkolesterool < 4,5 mmol/l, LDL-kolesterool < 2,5 mmol/l.

Miks on vererasvade suur kontsentratsioon tervisele ohtlik?

Suitsetamise, ülekaalu ja kõrge vererõhu kõrval on just vererasvade suur kontsentratsioon üks olulisemaid südame- ja ajuveresoonkonna haiguste riskitegureid. Vererasvade suurenenud sisaldus ei põhjusta kohe haigussümptomeid, mistõttu ei ole paljud inimesed üldse teadlikud, et neil on suur risk haigestuda. Sageli ilmneb kolesterooli suurenenud kontsentratsioon alles haigestumisel või juhuleiuna arstliku kontrolli käigus.

Üldkolesterooli, LDL-kolesterooli ja triglütseriidide suurenenud kontsentratsioon ning HDL-kolesterooli liiga väike kontsentratsioon veres põhjustavad veresoontes lubinaastude teket. See tähendab, et veresoonte valendiku ahenemisel pääseb kudedesse vajalikust vähem verd ja verevarustus saab häiritud. Kuna veri on hapniku kandja, siis kujuneb elutähtsates organites välja hapnikuvaegus. Verevoolu lakkamisel tekivad pöördumatud muutused – südamelihase- või ajuinfarkt.

Kui teate enda vererasvade väärtusi, võite toitumist ja elustiili muutes oluliselt vähendada südame- ja ajuveresoonkonna haigustesse haigestumise riski.

Kuidas südame- ja ajuveresoonkonna haigusi ennetada?

Haiguste ennetamisel on üks olulisemaid samme tervisliku eluviisi järgimine - suitsetamisest loobumine, südametervislik toitumine, füüsiline aktiivsus ja ülekaalu vähendamine. Kõik see võimaldab normaliseerida vererasvade hulka. Siiski võib düslipideemia põhjuseks olla ka pärilik soodumus või haigus (nt kilpnäärme alatalitlus, maksa- või neeruhaigused). Sel juhul määrab arst Teile vajaliku ravi ning järgida tuleb nii raviskeemi kui ka järgnevaid toidusoovitusi.

- Vähendage küllastunud rasva (loomset päritolu, tahke rasv), transhapete (margariinid), kolesterooli ja üldise rasva sisaldust toidus.
- Sööge rohkem kiudainerikkaid taimseid toiduaineid ning monoküllastatud rasvhappeid (taimeõlid, seemned, mandlid).
- Toidu praadimise ja frittimise asemel eelistage keetmist, grillimist või hautamist.
- Vähendage soola sisaldust toidus.
- Toituge regulaarselt vähemalt kolm korda päevas.
- Poes toiduaineid valides uurige etiketilt nende rasva- ja kolesteroolisisaldust.

Toiduainete valikul lähtuge järgmisest tabelist

Toiduainete klass	Soovitatavad toidud	Toidud, mida tuleks tarbida mõõdukalt	Toidud, mida tuleks tarbida väga vähe või neist üldse loobuda

Piimatooted	• 0,05--1% piim • madala rasvasi-saldusega juust (< 25% rasva kuivaines) väheses koguses • rasvata kodujuust • väherasvased (light) jogurtid • väherasvased sulatatud juustud ja määrded (< 20% rasva) • pett • taimerasvade baasil valmistatud koored	• 2,5% piim • väherasvased juustud (< 25--45% rasva kuivaines) • jogurtid ja kohupiimad (< 2,5%) • kodujuust (< 4%) • keefir (< 2,5%) • lahjad jäätised (< 5%)	• täispiim (>2,5%) • kondenspiim • kõik koored • pulberpiim ja koor • rasvased juustud (> 45%) • kohupiimad ja jogurtid (> 4% rasva) • sulatatud juustud ja määrded (>45%) • koorejäätis (> 5%) • kohukesed
Teraviljatooted, maiustused	• täisteraleivatooted • sepikud • müslid, pudrud • toiduteraviljad (kruup, odrajahu ja -tangud, kaera- helbed, tatar) • leivakuivikud • tume riis • kliid ja kliitooted • tarretised	• kodused, ilma võita valmistatud pärmitaignatooted • nisujahust saiatooted • halvaa • martsipan • valge riis	• magusad saiad ja küpsetised • küpsised • šokolaad ja • -kommid • rasvas küpsetatud pirukad • muna ja koore baasil tehtud magustoidud • tordid • pudingud

Liha (punast liha süüa 1-2 korda nädalas)	• vasika- ja taine sealiha • taine ilma nahata linnuliha (kalkun, kana) • taine sink (suitsu-, keedu-) • fileehakkliha	• ulukiliha • lahja linnu- lihavorst • taisest lihast tehtud sea- ja loomahakkliha • taine looma- ja lambaliha	• maksapasteet • siseelundid: maks (kuni 2 korda kuus), aju, kops, neerud, süda • kana- ja kalkuninahk • pekk • kamar
Toiduainete klass	**Soovitatavad toidud**	**Toidud, mida tuleks tarbida mõõdukalt**	**Toidud, mida tuleks tarbida väga vähe või neist üldse loobuda**
Liha (punast liha süüa 1-2 korda nädalas)	• linnuhakkliha • linnulihasült liha tarretises	kana- või vasikalihast viinerid	• rasvane liha (sea-, looma-, lamba-, metslooma-) • rasvane vorst, grillvorst • lihapuljong • suitsuvorst • sardellid • seguhakkliha • sea- ja loomalihaviinerid • sült

Kala (süüa vähemalt 2-3 korda nädalas)	• valged ja vähe rasvased kalad: makrell, tursk, skumbria, tuuni- kala, hõbeheik • forell, lõhe • mageveekalad	• heeringas • kala, õlis praetult • ilma nahata väikekalad (nt sardiinid, räim)	• rasvased ja kolesteroolirohked kalad (sardiinid, angerjas, stauriid) • kalamaks • kalamari (kõik sordid) • kala, võis praetult
Mereannid		• karbid • vähk (homaar) • austrid • teod	• krabid, krevetid, kalmaar • krevetitaolised koorikloomad
Puu-, köögi- ja juurviljad (200-400 g puuvilju või marju päevas, 400-500 g juur- ja köögivilju päevas)	• kõik värsked köögiviljad (v.a avokaado) • soja ja sojatooted • marjad ja enamik puuvilju • küüslauk (2-3 küünt päevas) või küüslaugukapslid • keedetud või fooliumis valmistatud kartul • keedetud ja hautatud juur- ja köögiviljad (eriti oranzid ja rohelised)	• seened • kuivatatud puuviljad • magusad kompotid puu- ja luuviljadest (banaan, ploom, kreek) • avokaado	• praetud või frititud kartul • kartulikrõpsud • suures rasvakoguses valmistatud juur- ja köögivili
Toiduainete klass	**Soovitatavad toidud**	**Toidud, mida tuleks tarbida mõõdukalt**	**Toidud, mida tuleks tarbida väga vähe või neist üldse loobuda**

Rasvad, majonees (taimseid rasvu või õli soovitatavalt 2 tl päevas)	• oliivi- ja rapsiõli ning nende baasil valmistatud margariinid • Kreeka pähkli õli • õlikultuuride seemned ja õlid (nt lina)	• vähe rasvane (<25%) majonees • vähe rasvane margariin • soja-, maisi- ja päevalilleõli • sojamajonees	• muna baasil majonees • majonees, milles > 25% rasva • koorevõi, võideks • searasv • rasvased tahked margariinid • kookos- ja palmiõli • ploomirasv
Pähklid	• Kreeka pähkel • mandel • kastan	• Brasiilia pähkel • maapähkel • pistaatsiapähkel	• kookospähkel • soolased pähklid
Joogid (olenevalt kehalisest koormusest on soovitatav juua vett toidule lisaks 1-1,2 liitrit päevas)	• vesi, mineraalvesi • tee (must, roheline, ravimtaimedest) • suhkruta naturaal- ne mahl • vitamiinijoogid (porgandi-, tomati-, ebaküdoonia- ja astelpajumahl, pärmijook) • madala kalorisi- saldusega karastusjoogid	• masinakohv (kuni 4 tassi päevas) • punane ja valge vein • hele ja lahja õlu **NB!** Naised mitte üle ühe, mehed mitte üle kahe ühiku päevas! 1 ühik = 12 cl veini või 0,3 l lahjat õlut	• kannukohv • magusad alko- hoolsed joogid (likööri d, kreem- likööri d, nalivkad) • magusad karastus- joogid • kakao • suhkruga keedised • kange õlu • kanged alkohoolsed joogid • suure suhkrusisal- dusega mahlad
Kastmed, maitseained	• taimse õli alusel kastmed • äädika alusel kastmed	• suhkur ja suhkruasendajad • piimakastmed (sõltuvalt piimaprotsendist) • tomatipasta, ketšup	• sool • munakollasega tehtud õlikastmed • muna-, koore- ja majoneesikastmed

Toiduainete klass	Soovitatavad toidud	Toidud, mida tuleks tarbida mõõdukalt	Toidud, mida tuleks tarbida väga vähe või neist üldse loobuda
Supid	• juurviljasupid ja -püreed • juurviljapuljongi kuubikud	• piimaga köögiviljasupid	• rasvased supid • kreemsupid (koore-, juustu- vms)
Makaron-tooted	• täisterajahust makarontooted • nuudlid ilma munata	• nisujahust makarontooted	• lasanje
Muna (kuni 2 tk nädalas)	• munavalge • munaasendaja	• keedetud muna (soovitatavalt tervisemunad omega-3- rasvhapetega, mis tõstavad ,,hea kolesterooli" taset)	• praemuna • munapulber

Kolesterooli sisaldust veres aitab langetada ka ülekaalu vähendamine, sest siis väheneb LDL-kolesterooli kontsentratsioon (ning eriti triglütseriidide sisaldus veres) ja tõuseb HDL-kolesterooli sisaldus. Lisaks õigele toiduvalikule aitab kehakaalu normaliseerida ka kehaline aktiivsus.

Südame tervise seisukohast on vastupidavusharjutused tähtsamad kui jõuharjutused. Kehalise koormuse puhul on oluline mõõduka intensiivsusega katkematu tegevus - käimine, ujumine, suusatamine, jooksmine, sõudmine, aeroobika, tantsimine, jalgrattasõit, kepikõnd jms. Soovitatav treeningukoormus on iga päev vähemalt 30 minutit või 2-3 korda nädalas 1 tund korraga.

Sobiva koormuse saate ise valida, arvestades maksimaalset lubatud pulsisagedust, mis sõltub Teie vanusest.

- Maksimaalne pulsisagedus = 220 - Teie vanus (aastates) ± 15 lööki

Südamele on kasulik, kui liigute või spordite kogu treeningu vältel mõõduka intensiivsusega, nii et Teie pulsisagedus on 60-75% maksimaalsest ealisest pulsisagedusest.

- Näiteks 50-aastasel inimesel on maksimaalne pulsisagedus:
  - 220 - 50 = 170 (± 15) lööki minutis
- Liikumiseks soovitatav pulsisagedus on 60% maksimaalsest ealisest pulsisagedusest:
  - 170 x 60: 100 = 102 (± 15) lööki minutis

Treeningu lõppedes peaks treeningueelne pulsisagedus taastuma 10 minuti jooksul. Optimaalse treeningukoormuse määratlemisel pidage kindlasti nõu oma raviarstiga.

Kuidas testida enda haigestumise riski?

Südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise riski hindamise lihtsaim viis on mõõta oma taljet ehk vöökoha ümbermõõtu.

Inimesele on omane rasva kogunemine keha eri piirkondadesse, mis annab figuurile iseloomuliku õuna või pirni kuju. Keha sarnaneb pirniga, kui rasv on koondunud peamiselt puusadele ja istmikule - rasva selline kogunemine täidab energiadepoo ülesannet. Õunaga sarnanev figuur kujuneb aga siis, kui rasv ladestub peamiselt kõhuõõnde. Õunakujulise kehaga inimesel on suurem oht haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse ja diabeeti. Põhjuseks on rasva ladestumine peamiselt kõhuõõnde, kus rasvarakkudes toodetakse bioaktiivseid aineid, mis soodustavad ateroskleroosi, suhkruhaigust ja trombide teket.

Kuidas mõõta talje ümbermõõtu?

- Võtke särk seljast ja laske vöörihm lõdvaks.
- Pange mõõdulint ümber keskkoha nii, et see jääks võrdsele kaugusele puusaluu ülemisest nukist ja roidekaarest.
- Laske end lõdvaks ja hingake välja. • Märkige üles mõõtmise tulemus.
- Hinnake tulemust: risk suureneb, kui talje ümbermõõt on
    - meestel ≥ 94 cm
    - naistel ≥ 80 cm

Oma tervise eest vastutame eelkõige igaüks ise. Leidke need võimalused, kuidas Teie saate muuta oma elu tervislikumaks, ja üritage saavutada tulemusi. Kui Teil tekib küsimusi, siis ärge häbenege pööduda oma raviarsti või -õe poole.

Kui osutub vajalikuks määrata Teile ravi, siis teeb selle otsuse arst, kuid ravi edukus sõltub vaid Teist endast - sellest, kui täpselt Te järgite ravisoovitusi ning kas tegutsete vastavalt eelpool toodud infole. Ravimite määramine ei vabasta Teid vajadusest järgida tervisliku toitumise ja elustiili reegleid.

Meil on tuhat põhjust elada ebatervislikult, kuid ainult üks süda!

ITK425

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2024. a