



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



**Magas
koleszterinszint**



Tudja-e Ön,
hogy mennyi az
átlagos koleszterinbevitel
a magyar lakosság
körében?
**500-600 mg, ami közel
kétszerese a
szükségletnek
(300 mg).**

Mi is a koleszterin?

A koleszterin egy zsírfajta, ami minden állati eredetű táplálékunkban megtalálható. Az emberi szervezet számára számos hormon előállításához, a sejtmembrán kialakításához, az epesavak szintéziséhez nélkülözhetetlen.

Milyen típusú koleszterin létezik?

LDL: „rossz” koleszterin: koleszterint szállítja és leadja az érfalban
- lerakódások képződnek - *veszélyeztető hatás*

HDL: „jó” koleszterin: érfalba lerakott koleszterint visszaszállítja a májba - *védőhatás*

Max. összkoleszterinszint: 5,2 mmol/l

Milyen okai lehetnek a magas koleszterinszintnek?

- szervezet fokozott koleszterintermelése
- táplálék magas koleszterinszintje
- magas zsír és energiatartalmú étrend
- bizonyos gyógyszerek (egyes vérnyomáscsökkentők, fogamzásgátlók stb.)
- öröklött anyagcserebetegség- familiáris hiperkoleszterinémia

Az **étrend** alapja

- omega-3 zsírsav fogyasztásának növelése
- telített zsírsavak (állati eredetű zsírok) bevitelének csökkentése
- mediterrán étrend - zöldség-gyümölcs alapú, könnyű, rostgazdag

Néhány hasznos tipp a koleszterinszint csökkentésére:

1. Rostfogyasztás növelése - vízben oldható ill. vízben oldhatatlan rostok beiktatás a mindennapi étrendbe- teljes kiőrlésű termékek, zöldségek-gyümölcsök

Hatása: az LDL („rossz”) koleszterin szintjét csökkentik, koleszterin felszívódást gátolja, úgy hogy megköti a bélben a koleszterin és az epesavak egy részét

2. Hal illetve omega-3 zsírsav bevitelének növelése- vérlemezkék összecsapódását csökkenti (trombózisok megelőzése), vérnyomást csökkenti
- tengeri halak: makrél, szardínia, hering, tonhal, lazac
- kagylók, tenger gyümölcsei
- lenmag ill. repceolaj beiktatása az étrendbe

3. Olajos magvak fogyasztásának növelése- magas energiataralmuk miatt maximum napi egy marékka - csökkenti a vér koleszterinszintjét

4. Olívaolaj alkalmazása az ételkészítés során - LDL koleszterint csökkenti, HDL koleszterint nem befolyásolja, tökéletes antioxidáns: magas energiataralmú, a napi 2 evőkanál mennyiséget ne lépjük túl

Mit tehet koleszterinszintjének csökkentésére?

Étkezzen többször kevesebbet: napi 4x-5x étkezés

Kontrollálja ételminőségét és mennyiségét

Hagyjon fel a dohányzással, mérsékelje alkoholfogyasztását

Mindennap legalább 30 perc mozgást iktasson be

Optimalizálja testtömegét



**Koleszterinszegény
étrend**

**Engedélyezett napi
koleszterinfogyasztás:**

200 mg

Mit ehet koleszterinszintjének csökkentése érdekében?

Fogyasszon több zöldséget és gyümölcsöt, minimum napi 40 dkg-ot

Csökkentse az állati eredetű zsírok mennyiségét helyezze előtérbe az olajokat

Használjon több teljes kiőrlésű lisztből készült terméket

Folyadék fogyasztása 2-2,5 l/nap legyen

Csökkentse a nátrumbevitelét (só)

Szorítsa vissza étkezésében a magas cukortartalmú termékeket

Tudta-e Ön, hogy a hazai halaink közül a busa és a kecsge tartalmazza a legtöbb omega-3 zsírsavat?



Fogyasztható élelmiszerek

GABONAFÉLÉK: teljes kiőrlésű lisztek, ebből készült sütőipari termékek (barna kenyerek, korpás termékek, magvakkal dúsított pékáruk), korpák, csirák, pelyhek

HÜVELYES MAGVAK: bab, borsó, lencse -mennyiségi korlátozással, mivel az energiatartalmuk is magas

TÉSZTAFÉLÉK: durum lisztből készült termékek

ZÖLDSÉGFÉLÉK (friss és fagyasztott): bimbós kel, brokkoli, cékla, cukkini, saláta, fokhagyma, karalábé, karfiol, káposzta, padlizsán, sárgarépa, fehérrépa, paradicsom, paprika, spenót, sóska, hagymafélék, uborka, tök, zeller, zöldbab, gombák

- mennyiségi korlátozással: (magas energiatartalmuk miatt): burgonya, zöldborsó, kukorica

GYÜMÖLCSÖK (friss, fagyasztott, készítmények): alma, citrom, eper, grapefruit, narancs, őszibarack, ribizli, málna, szeder, meggy

- mennyiségi korlátozással: ananász, banán, dinnye, cseresznye, szilva, szőlő, sárgabarack, naspolya, aszalt gyümölcsök

DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK mennyiségi korlátozással: mandula, dió, mogyoró, napraforgó, tökmag, pisztácia stb.

ZSIRADÉKOK: margarinok, olajok (repce, olíva, palmaolaj stb.), vajkrémek

HÚSOK, HÜSKÉSZÍTMÉNYEK: fehér húsok (csirke, pulykamell), kagyló, vadhúsok, gépsonkafélék, pulykafelvágottak, sonkaszalámik

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK: csökkentett zsírtartalmú tej, író, joghurt, kefir, sovány tejföl, sovány és félzsíros túró, köményes sajt, Túra sajt, lestyános sajt, Light sajt-félék, joghurthabok, túrókrémek

TOJÁS: max. heti 4 db , nagyobb mennyiségben csak a fehérje

ITALOK: tea, gyógytea, ásványvíz, kávé, cukrozatlan üdítőitalok

Tudta-e Ön,
hogyan a nagyobb
mennyiségű
**C (300-500 mg)- és
E (15-50 mg)-** vitamin jótékony
hatású a magas
koleszterinszintre?

A vitaminok antioxidáns
hatása gátolja az LDL
koleszterin
lerakódást.



Kerülendő élelmiszerek

GABONAFÉLÉK: fehér lisztből készült termékek, péksütemények, leveles vajas tészták stb.

TÉSZTAFÉLÉK: fehér lisztből készült termékek

ZSIRADÉKOK: szalonnafélék, vaj, sertészsír, liba és kacsazsír, tepertő stb.

HÚSOK, HÜSKÉSZÍTMÉNYEK: vörös húsok, belsegek, kolbász és szalámi-félék, mozaikos felvágottak, májkrémek, májas készítmények stb.

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK: magas zsírtartalmú tej, tejföl, tejszín, kemény sajtok (Ementáli, Parmezán), Félskemény sajtok (Eidami, Parenyica, füstölt sajtok), lágy sajtok (pálpusztai, kaskaval), penészszel érlelt sajtok, ömlesztett tömbsajtok, kockasajtok, zsíros túrók, süritett tej

ITALOK: alkohol, cukrozott üdítőitalok



Életmód- és szemléletváltás

Retrospekció
(visszatekintés, mit csináltunk rosszul?)

Tudatosság

Energia egyensúlyra való törekvés

MMM! szabály- minőség(étel), mennyiség(étel), mozgás



Egyes élelmiszerek koleszterintartalma



Megnevezés	Koleszterin mg/100 g
Tej (2,8%)	10
Tartós tej	10
Joghurt	13
Aludttej	10
Kefir	13
Tejföl	40
Teavaj	230
Félzsíros tehéntúró	20
Sajt (kemény, zsíros - Ementáli)	110
Sajt (félkemény - Trappista)	107
Sajt (köményes)	50
Sajt (Tolnai sovány)	30
Tejszínes krémsajt	85
Tojás (1 db)	190
Tojás (fehérje)	0
Tojás (1 db sárgája)	190
Csirke-, pulykahús (bőr nélkül)	78
Csirke-, pulykahús (bőrrel)	90
Csirkemáj	752

Megnevezés	Koleszterin mg/100 g
Kacsahús	73
Marhahús (sovány)	75
Sertéshús (sovány)	150
Sertéshús (zsíros)	350
Sertésmáj	430
Disznósajt	132
Füstölt kolbász	90
Gyulai kolbász	171
Leccsókolbász	100
Gépsonka	70
Kenőmájas	220
Hurka	100
Olasz felvágott	92
Párizsi, krinolin, szafaládé	75
Virslis	100
Ponty, szardínia, heck	70
Csirkezsír	850
Sertészsír	950
Szárzajtészta	146

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.