

Mitä on kolesteroli?



Kolesteroli on rasva-aine, jonka elimistö tuottaa itse. Kolesterolia syntyy elimistöön kahdella tavalla. Jokainen solu pystyy sitä tuottamaan, mutta suurin osa kolesterolista syntyy maksassa. Toinen tapa saada kolesterolia on ravinto. Kolesterolia voi saada vain eläinkunnan tuotteista mm. lihasta, kanasta, äyriäisistä, kananmunan keltuaisesta ja erilaisista maitotuotteista. Kasvikunnan tuotteista sitä ei saa.

Ihmisen solut tarvitsevat kolesterolia normaaliin toimintaansa mm. soluseinämien rakentamiseen ja hormonien valmistamiseen. Kolesteroli on siis välttämätöntä ihmisen elimistölle, mutta liiallisella kolesterolilla on haittavaikutuksia. Kolesterolia on kahta eri tyyppiä; hyvää HDL-kolesterolia ja paha LDL-kolesterolia. LDL- eli paha kolesteroli kuljettaa kolesterolia kudoksiin ja verisuonten seinämiin, kun taas HDL- eli hyvä kolesteroli kuljettaa kolesterolia pois kudoksista ja verisuonten seinämistä.



Korkea kolesteroli lisää sydän- ja verisuonitautien kuten sepelvaltimotaudin riskiä. Koska kolesterolin kertyminen suoniin alkaa jo lapsuudessa, on tärkeää kiinnittää huomiota sen hallintaan jo ennen kuin varsinaisia ongelmia ilmenee. Useiden muiden lääkkeiden tapaan myös kolesterolilääkkeet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksia, jotka voivat olla hyvin vakavia. Lääkkeiden sijaan kolesterolia voi hallita ruokavaliolla ja muilla elintavoilla.

Muutama vinkki kolesterolin hallintaan:

1. Harrasta kuntoliikunta
 - liikkumalla parannat kolesteroliarvojasi, jolloin veren hyvän kolesterolin määrä lisääntyy ja kokonaiskolesterolin määrä pienenee
 - keskivartalolihavuus pienenee, joka on suuri riskitekijä sairastua myös muihin sydän ja verisuonitautteihin
2. Kiinnitä huomiota ruokavalioon
 - vältä kovia rasvoja ja suosi pehmeitä esim. öljyt

- varmista riittävä ravintokuidun saanti, koska se vähentää kolesterolin imeytymistä ja nopeuttaa sen poistumista elimistöstä
- syö kasviksia jokaisella aterialla, nämä ovat kuitupitoisia ja eivät sisällä kolesterolia

3. Vältä runsasta alkoholinkäyttöä

- vaikka oletkin yliopisto-opiskelija yhdet bileet viikossa riittää ;)
- pieni määrä alkoholia voi jopa auttaa kolesterolin hallinnassa, mutta liiallinen alkoholin nauttiminen kuitenkin pahempahentaa tilannetta

4. Suosi sydänystävällisiä tuotteita

- mm. Benecol-tuotteet ja Vaasan kaurasydän sämpylä sisältävät ainesosia jotka alentavat kolesterolia.
- Sydänmerkityt tuotteet ovat hyviä valintoja

Taulukko kolesterolia kohottavista ja laskevista elämäntapatekijöistä

	+ = kohottaa pitoisuutta - = laskee pitoisuutta
Kova eli tyydyttynyt rasva	+ rasva veren kokonaiskolesteroli + LDL-kolesteroli
Pehmeä eli tyydyttymätön rasva	- veren kokonaiskolesteroli - LDL-kolesteroli
Ravinnon sisältämä kolesteroli	+ veren kokonaiskolesteroli + LDL-kolesteroli
Laihduttaminen ja riittävä ja säännöllinen liikunta	- veren kokonaiskolesteroli + HDL-kolesteroli
Kuitu, liukoinen	- kokonaiskolesteroli - LDL-kolesteroli
Kasvistanolit ja -sterolit	- kokonaiskolesteroli - LDL-kolesteroli
Alkoholi	< 2 annosta/vrk + HDL-kolesteroli - LDL-kolesteroli > 2

	annosta/vrk ++ triglyseridi
Trans-rasvahapot	+ veren kokonaiskolesteroli + LDL-kolesteroli
Pannukahvi	+ veren kokonaiskolesteroli + LDL-kolesteroli
Sokeri, makeiset ja sokeripitoiset ruoat	+ triglyseridi

Kolesterolin hallinnan kannalta suositeltavia tuotteita

BENECOL

Benecol on Raisio Oyj:n rekisteröity tuotemerkki, jonka on todettu tehokkaasti alentavan veren kolesterolipitoisuutta. Tuotteissa vaikuttavana aineena on kasvistanoliesteri. Sen on todettu vähentävän kolesterolin imeytymistä ruoansulatuskanavasta ja sille myönnettiin oikeus käyttää uuden eurooppalaisen terveyslainsäädännön mukaista sairauden riskiä vähentämiseen liittyvää terveysväitettä. Benecol tuotteita tulisi käyttää päivittäin osana aterioita, jotta vaikutus olisi tehokasta ja pysyvää. Esimerkkejä benecol-tuotteista ovat esimerkiksi margariinit, levitteet, smoothiet, jogurtit ja leivät. Päivän tarvittavan kasvistanoliannoksen(2g/per päivä) saa nauttimalla yhden pullon tehojuomaa tai käyttämällä kuusi teelusikallista benecol-levitettä.

"Kasvistanoliesterin on todettu alentavan veren kolesterolitasoa. Korkea kolesteroli on sydäntaudin riskitekijä."





VAASAN KAURASYDÄN

Vaasan Kaurasydän on uutuus leipä, johon on lisätty kauran luontaista beeta-glukaanikuitua, joka estää ravinnon mukana tulevan kolesterolin imeytymistä, sekä poistaa elimistöstä kolesterolia. Säännöllisesti käyttämällä tuotetta voit alentaa veren kolesteroliarvoja. Suositeltava annosmäärä on kolme viipaletta päivässä, joka voi alentaa huonoa LDL-kolesterolia jopa 3-5% riippuen muista elintavoista.

Lähdeluettelo

Kolesteroli lääkkeet ovat pahasta, Virve Järvinen, <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/terveys/kolesterolilaakkeet-ovat-pahasta>, 18.9.2013

Kolesteroli, Mikko Ahola, http://ravitsemustiede.hpage.co.in/kolesteroli_22942245.html, 18.9.2013

Kolesteroli kohdalleen, Suomen sydänliitto ry, <http://www.sydanliitto.fi/kolesteroli>, 18.9.2013

VAASAN kaurasydän, vallankumouksellinen uutuusleipä, http://www.kaurasydan.fi/index.php?page=vaasan-kaurasydan&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Kaurasydan, 18.9.2013

Benecol, <http://www.benecol.fi/>, 18.9.2013

Kolesteroli, Pertti Mustajoki, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00035, 18.9.2013