

autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Trigliceridi su masnoće u krvi, čije se vrednosti povećavaju ne samo kada jedemo masnu hranu već i bilo koju drugu u višku. Svaki višak pojedene energije biva u jetri pretvoren u masne kapljice, trigliceride, koje se potom putem krvi prenose na mesto skladišćenja, u masne naslage na stomaku, bokovima...



Pravi energetski depoi

Osnovna uloga triglicerida sastoji se od stvaranja energetskih depoa iz kojih se, zavisno od potreba organizma, oslobađaju masne kiseline, a od njih procesom oksidacije, energija neophodna za život svih ćelija. Najveća količina triglicerida se nalazi u masnom tkivu, oko 95%, dok su u krvotoku prisutne neznatne količine.

Posle konzumiranja masnih obroka, nivo triglicerida u krvi drastično skače, dostižući čak i više od 11,0 mmol/l (poželjne vrednosti triglicerida su do 2 mmol/l). To je uobičajena pojava, boja seruma se menja, postaje zamućen, beličast, a u nekim slučajevima dolazi do formiranja hilomikronskog "čepa" koji u epruveti pluta na površini nakon vađenja krvi.

Ovo jesu uobičajene fiziološke reakcije, ali, ako su viškovi unete hrane redovna pojava, trigliceridi stalno plutaju u krvi u visokim koncentracijama. Tada ne možete očekivati da posledice neće nastupiti!

Kako nivo triglicerida držati pod kontrolom?

Ključ je u pravilnoj ishrani. Preporučuju se manje količine mesa, a dva puta nedeljno obrok zamenite ribom, prvenstveno morskom. Jednu količinu mesa (otprilike 1/5) zamenite sojom. Povoljan efekat na trigliceride imaju omega 3 masne kiseline. One ubrzano otklanjaju postprandijalnu hilomikronemiju, odnosno trigliceride u serumu nakon jela. Smanjuju i sintezu triglicerida u jetri, dakle stvaranje masnih naslaga i gojenje. Omega masne kiseline smanjuju

ukupan i povećavaju “dobar” HDL holesterol.

Povećajte unos dijetskih biljnih vlakana (hleb od neprosejanog brašna, mekinje, ovsene pahuljice, cele jabuke, pasulj, sočivo, grašak, neljušten pirinač, kelj, krastavac, celer). Smanjite unos kuhinjske soli (na 3g dnevno). Upotrebu šećera izbegavajte ili svedite na najmanju moguću meru. Hranu pripremajte isključivo na ulju. Povrće skuvajte u vodi.

Održavajte telesnu masu u granicama normale

Telesnu masu treba da održavate u normalnim granicama (ako od telesne visine u cm oduzimate 100, dobićete orjentacionu vrednost normalne telesne mase). Kako biste pratili promene i ne bi došlo do negativnih iznenađenja, merite svoju telesnu masu jednom u dve ili tri nedelje.

Svakodnevno se bavite fizičkom aktivnošću (brzo hodanje 3-4km, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, jutarnja gimnastika 15-20min.). Odaberite onu, koja Vam najviše prija.

Alkohol i pušnje nisu dozvoljeni. Lečenje triglicerida uz dobru, ponovljenu čašicu ne postoji!

Povišene trigliceride ne lečite potpunim isključivanjem masti iz ishrane

Veoma grešite ako mislite da masti i ulja ne treba jesti, što često sprovode oni koji leče masnoće u krvi! Život bez masti u ishrani nije moguć. Naprotiv, lečenje podrazumeva da hranu pripremate isključivo na ulju ne preterujući sa dužinom termičke obrade, salate pouljite maslinovim uljem, a kao namaze koristite margarine bez trans masnih kiselina.

- Trans masne kiseline prisutne su i u prženoj hrani, dugotrajnim pecivima, biskvitima, kolačima i treba ih izbegavati. Sadržaj zasićenih „trans” masti proizvođači sve češće ističu na deklaracijama, a nama ostaje da se trudimo da u jednoj porciji nikada nemamo više od 0,5 grama ovih masnoća.

- Trans masti doprinose riziku od nastanka ateroskleroze pa samim tim i srčanog i moždanog udara. Takođe, povezuju se i za neke grupe kancera uključujući rak dojke i debelog creva. Istraživači sa Harvarda objavili su da bi eliminacija trans masti iz ishrane Amerikanaca sprečila oko ¼ miliona srčanih udara godišnje i takođe posledičnu smrtnost.