



ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ

Τι είναι η δυσλιπιδαιμία;

Η δυσλιπιδαιμία εκφράζει την ύπαρξη διαταραγμένων τιμών λιπιδίων στο αίμα (π.χ. χοληστερίνης, τριγλυκεριδίων, HDL). Διακρίνεται σε πρωτοπαθή, που οφείλεται σε κληρονομικούς παράγοντες, καθώς και σε δευτεροπαθή, που συνήθως συνοδεύει άλλες παθολογικές καταστάσεις όπως σακχαρώδης διαβήτης, στρες, υποθυρεοειδισμός, παχυσαρκία ή κακή διατροφή.

Επιπτώσεις της δυσλιπιδαιμίας

Η δυσλιπιδαιμία μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου (στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα κ.λ.π.), όπως και άλλων προβλημάτων υγείας. Συνεπώς, απαιτείται τακτικός έλεγχος του λιπιδαιμικού προφίλ με αιματολογικές εξετάσεις καθώς και άμεση αντιμετώπιση των αυξημένων τιμών, ιδιαίτερα σε άτομα με προδιάθεση.

Διατροφή και τρόπος ζωής

Οι παρακάτω αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής σας μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα:

- Περιορισμός του προσλαμβανόμενου λίπους. Αντικατάσταση των κορεσμένων (ζωικό λίπος) με ακόρεστα λιπίδια, με προτίμηση στο ελαιόλαδο. Αποφυγή των trans λιπαρών και μείωση της διαιτητικής χοληστερίνης.
- Κατανάλωση άπαχων ή χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Μείωση του σωματικού βάρους κατά 5-10% σε περίπτωση υπέρβαρου/ παχυσαρκίας.
- Αύξηση της πρόσληψης τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες (φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης), με ταυτόχρονη μείωση των απλών υδατανθράκων (π.χ. ζάχαρη).

- Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Περιπάτημα μέτριας έντασης για τουλάχιστον 30 λεπτά τη μέρα.
- Σε περίπτωση κατανάλωσης αλκοόλ περιορισμός της πρόσληψης στα 14 ποτά και στα 8 ποτά ανά εβδομάδα για τους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα (1 ποτό= 125ml κρασί ή 250ml μπίρα). Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η περιστασιακή αυξημένη κατανάλωσή του.
- Διακοπή καπνίσματος.

Συμπληρώματα διατροφής και λειτουργικά τρόφιμα

- *Φυτοστερόλες/ φυτοστανόλες*: Προτείνεται κατανάλωση 2 g/ημέρα με το κυρίως γεύμα μέσω συμπληρωμάτων ή λειτουργικών τροφίμων.
- *ω-3 λιπαρά οξέα*: Η κατανάλωση λιπαρού ψαριού (2 φ/εβδ.), λαχανικών/καρπών με α-λινολενικό οξύ, τροφίμων εμπλουτισμένα σε ω-3, καθώς και η συμπληρωματική χορήγηση 2-3 γρ. λιπαρών οξέων μακράς αλύσου, σχετίζονται με μείωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα.
- *Ρύζι κόκκινης ζύμης (Red yeast rice)*: Συμπληρώματα μειώνουν ολική και LDL χοληστερόλη.
- *β-γλυκάνες*: Η συμπληρωματική χορήγηση 3-10 g/ημέρα από τρόφιμα/συμπληρώματα έχει συσχετιστεί με μείωση της LDL χοληστερόλης.

Τα συμπληρώματα διατροφής θα πρέπει να λαμβάνονται σύμφωνα με οδηγία του διαιτολόγου ή/και του ιατρού σας.

Φαρμακευτική Αγωγή

Ανάλογα με τις τιμές των λιπιδίων ο γιατρός μπορεί να σας συνταγογραφήσει φαρμακευτική αγωγή που θα συνοδεύει τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και στη διατροφή.