

**Ob povišanem holesterolu je NUJNO uživanje olja pšeničnih kalčkov,
priporočamo pa tudi uživanje razmaščenih kalčkov in Moleum Ajdovih testenin**

Če ste zamudili čas za uravnavanje nivoja holesterola s hrano in imate potrjeno povišano vsebnost LDL holesterola, je skrajni čas, da začnete takoj redno uživati eno do dve čajni žlički olja pšeničnih kalčkov na dan.

Zakaj?

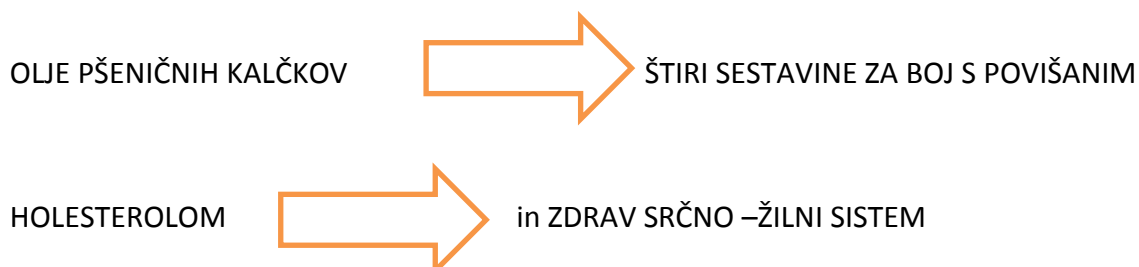
Vitamin E, katerega dnevne potrebe odraslega pokrijemo s čajno žličko olja pšeničnih kalčkov, je najpomembnejši naravni antioksidant, ki ščiti LDL holesterol pred oksidacijo. Aterosklerotične spremembe žil so namreč posledica nalaganja oksidirane LDL holesterola, zato je pomembno, da preprečujemo njegovo oksidacijo že v času normalnih vrednosti.

Vitamin E in esencialne maščobne kisline, ki jih ravno tako zaužijemo z oljem pšeničnih kalčkov, pomembno vplivajo na obnovo jeter, kjer nastaja 80 % vsega holesterola.




Olje pšeničnih kalčkov je tudi bogat vir visoko nenasičene maščobnih kislin, ki uravnavajo nivo holesterola, med njimi pa so tudi esencialne, ki sodelujejo pri obnovi jetrnih celic. Jetrne celice se obnavljajo cca. 3 mesece, iz tega izvira priporočilo za trimesečno »razstrupljevalno« dieto. Za obnovo celic so poleg esencialnih maščobnih kislin potrebne esencialne aminokisliline, minerali in vitamini skupine B. Ker so razmaščeni pšenični kalčki bogat naravni vir vsega naštetega, v primeru povišanega holesterola, priporočam tudi uživanje kalčkov in seveda visoko proteinskih Moleum ajdovih testenin. Brez zadostnega vnosa vlaknin ni zdrave prebave in t.i. »razstrupljanja« jeter.

Na nivo holesterola bodo vsekakor vplivali tudi rastlinski steroli, saj jih boste s čajno žličko olja pšeničnih kalčkov zaužili kar 130 mg, s čimer boste povprečni dnevni vnos povečali za 30 %.



Ali holesterol znižujete s statini?

STATINI  POMANJKANJE KOENCIMA Q10, CINKA, VITAMINA K IN VITAMINA E

Statini so učinkovito zdravilo za zniževanje LDL holesterola, žal pa niso selektivni in znižujejo tudi absorpcijo mikrohranil zlasti: koencima Q10, cinka, vitamina E in vitamina K2. Z uživanjem olja pšeničnih kalčkov in razmaščenih pšeničnih kalčkov boste povečali vnos cinka, vitamina E in vitamina K2, ter tako zmanjšali negativne učinke uživanja statinov.

Študija (1), ki je med stroko dvignila veliko prahu, saj njeni izvajalci sporočajo, da bi bilo potrebno na novo ovrednotiti vlogo statinov v preprečevanju ateroskleroze, je potrdila, da lahko statini zmanjšajo tvorbo lastnega vitamina K, kar posledično povzroči kalcifikacijo arterij, kar poslabša delovanje srca. Za zmanjšanje negativnega učinka je smiselno dodajanje vitamina K2, ki ga nekaj vsebuje tudi olje pšeničnih kalčkov.

Pomanjkanje cinka je danes zelo razširjeno, pogosteje pa se pojavlja pri sladkornih bolnikih, ob povečanem holesterolu, bolezni jeter in ledvic in nekaterih drugih stanjih. Študija (2) je dokazala, da ima cink ugodne učinke tudi na raven maščob v krvi, da je dodajanje cinka bistveno zmanjšalo celoten holesterol in trigliceride ter povišalo dobri holesterol pri bolnikih.

Vitamin E je najpomembnejši antioksidant za zaščito lipidov pred oksidacijo in njegove plazemske koncentracije so vzporedno povezane s napredovanjem ateroskleroze. Več poročil priča o negativnem učinku zdravljenja s statini na raven vitamina E v telesu, zniževanje holesterola zmanjšuje tudi količino vitamina E in to kar do 17%.

Viri:

1. Okujama H., Langsjoen PH, Hamazaki T, Ogishi Y, Hama R, Kobayshi T, Uchimo H: Statins stimulate atherosclerosis and heart failure: pharmacological mechanisms. *Expert Rev Clin Pharmacol* 2015 Mar
2. Ranasinghe P, Wathurapatha W, Ishara M, Jayawardana R, Galappatthy P, Katulanda P, 2015 Effects of Zink supplementation on serum lipids, *Nutrition & Metabolism*

