

## Povišan holesterol in občutljiv prebavni trakt

**Ste diabetik, imate hipotiroidozo, jemljete oralne kontraceptive, imate ledvične ali gastrointestinalne motnje? Priporočamo vam uživanje olja pšeničnih kalčkov**

Študije so pokazale, da je pri razvoju ateroskleroze in srčno žilnih boleznih najpomembnejši LDL holesterol. Njegova podvrsta sdLDL je tako majhna, da iz krvne plazme prestopi v intimalno žilno steno, ob oksidaciji pa iz nje ne more več. Oksidiran LDL sproži verižno vnetno reakcijo, zaradi katere se na notranji (intimalni) plasti žilne stene začne nabirati gladke mišične celice, te povzročijo nastanek arterijske lehe, ki lahko počasi in sproži različne srčno žilne dogodke. (1)

Vzroke motenj metabolizma lipidov delimo na primarne in sekundarne. Primarni vzroki izvirajo iz genetskih napak, sekundarni vzroki pa so pridobljeni in so posledica:

- **endokrinih motenj:**

a) ljudje z neurejeno sladkorno boleznijo imajo v krvni plazmi višje vsebnosti najnevarnejših sdLDL delcev

b) ljudje z hipotiroidozo imajo zmanjšano aktivnost LDL receptorjev, zato se v plazmi kopičijo LDL delci

c) estrogen in gestageni imajo nasprotno učinke na plazemske lipoproteine. Pri ljudeh, ki jemljejo oralne kontraceptive, je učinek na plazmo odvisen od razmerja med hormoni

- **ledvičnih motenj:**

povišana tvorba LDL holesterola je značilna za nefrotski sindrom in kronično ledvično odpoved

- **gastrointestinalnih motenj:**

Primarna biliarna ciroza jeter povzroča izrazite motnje metabolizma lipidov

- **drugih vzrokov:**

Motnje metabolizma lipidov so posledica tudi številnih zdravil in interakcij med različnimi zdravili, na srečo pa te motnje, po prekinitvi uživanja posameznega zdravila, izginejo

Olje pšeničnih kalčkov je rastlinsko olje z najvišjo vsebnostjo vitamina E (227 mg/100 ml) in rastlinskih sterolov (2,7 g/100ml), ima visoko vsebnost omega-3 maščobnih kislin (7,4 g ALA/100 ml) in ugodno razmerje med esencialnima maščobnima kislinama (linolna : alfa-linolenska = 6,5)

S čajno žličko (5 ml) olja pšeničnih kalčkov dnevno zaužijemo:

- 11 mg vitamina E, kar je 92% PDV za odraslo osebo
- 3,6 g nenasičenih maščobnih kislin, od tega:
  - 2,6 g linolne kisline, kar je približno 43% PDV za odraslo osebo in
  - 0,4 g alfa-linolenske kisline, kar je približno 27 % PDV za odraslo osebo
- 130 mg rastlinskih sterolov, kar je približno 30 % zaužitih fitosterolov za povprečnega odraslega Evropejca

Vitamin E ima vlogo zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Je antioksidant topen v maščobi in zato najboljši pri preprečevanju oksidacije lipidov, tudi sdLDL delcev, ki vstopajo že vstopili v intimalne plasti žilnih sten. Več študij priča o negativnem učinku statinov na raven vitamina E v telesu.



Nadomestitev nasičenih maščob z nenasičenimi maščobami v prehrani prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi

Nataša Marc, univ.dipl.ing. živilstva

Več na: [www.moleum.si](http://www.moleum.si)

Literatura:

- 1 Voh (Olup) E., Porušeno ravnovesje lipidov v serumu v povezavi s srčnim infarktom. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo, DN 2011