Do walki z cholesterolem – sterole roślinne

Data aktualizacji
2024-05-24

Nadmierna ilość cholesterolu we krwi może prowadzić do miażdżycy i choroby wieńcowej serca. Kontrolowanie poziomu cholesterolu jest związane z odpowiednią dietą. Właściwe jedzenie może zahamować występowanie objawów, a nawet cofnąć rozwój miażdżycy. Do diety warto włączyć sterole roślinne.

Czym są sterole roślinne

- Sterole roślinne, inaczej fitosterole, budową chemiczną przypominają cholesterol (sterol zwierzęcy). Są to składniki błon komórkowych roślin.
- Analogicznie – składnikiem błon komórkowych w organizmie człowieka jest cholesterol.

Dzięki temu podobieństwu, fitosterole są skuteczne w walce z cholesterolem.

Działanie steroli roślinnych to rodzaj gry

Najważniejszą funkcją steroli roślinnych (fitosteroli) jest obniżanie stężenia cholesterolu we krwi. Ograniczają jego wchłanianie w jelicie cienkim. Dzieje się tak, ponieważ:

- sterole roślinne charakteryzują się wyjątkowym podobieństwem do cholesterolu pod względem budowy
- po spożyciu fitosterole „konkurują” o miejsce z cholesterolem
- dzięki temu zmniejsza się jego wchłanianie.

Obniżenie wchłaniania cholesterolu w jelicie może powodować wzrost jego produkcji w wątrobie. Ale dodatkowa ilość nie powoduje podwyższenia cholesterolu we krwi – nie wyrównuje bowiem „strat”, wypełnionych przez sterole roślinne.

Dawka terapeutyczna

Zalecane spożycie fitosteroli wynosi 2-3 gramy na dobę.

Jest to ilość, która w zupełności wystarcza do obniżenia stężenia cholesterolu we krwi. Stosowanie większych dawek nie wzmocni działania terapeutycznego. Nie obniży bardziej poziomu cholesterolu. Trzymaj się dziennej dawki!

Sterole roślinne – źródła w diecie

Sterole roślinne występują w niewielkich ilościach w warzywach i owocach, a także w ziarnach, orzechach i olejach roślinnych.

Ich źródłem są:

- olej rzepakowy
- olej słonecznikowy
- nasiona sezamu
- otręby ryżowe
- orzechy (laskowe, włoskie)
- kukurydza
- nasiona roślin strączkowych.

Produkty wzbogacane w sterole roślinne

Ilość fitosteroli (steroli roślinnych) występujących naturalnie w żywności nie wystarcza do ich terapeutycznego działania. W przeciętnej diecie można ich zjeść ok. 0,3 g (czyli aż 10 razy mniej niż zalecane spożycie). Dlatego producenci zaczęli wzbogacać niektóre produkty w sterole roślinne.

Produktami, które najczęściej wzbogaca się w sterole roślinne są:

- margaryny
- napoje mleczne
- jogurty
- majonez.

> **Jak możesz rozpoznać produkty wzbogacane w sterole roślinne?**
>
> - **Na opakowaniu musi być napisane, że produkt został wzbogacony w sterole lub stanole roślinne.**
> - **Na etykiecie powinna być wskazówka, jaką ilość produktu spożyć, aby dostarczyć 3g fitosteroli na dobę. Pamiętaj, że to jest wystarczająca dawka!**

Czy produkty wzbogacane w sterole roślinne są dla każdego?

Jeśli masz podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, to działanie steroli roślinnych będzie miało na Ciebie dobroczynny wpływ.

Nadmierne ich spożywanie może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Poza tym produkty wzbogacane w sterole nie są polecane dla wszystkich.

Kto powinien ich unikać?

- dzieci do 5 roku życia
- kobiety ciężarne
- kobiety karmiące piersią.

Dieta dzieci a produkty wzbogacane w sterole roślinne

Dlaczego nie możesz dzieciom podawać produktów wzbogaconych w sterole roślinne? Ponieważ cholesterol jest im potrzebny:

- pełni wiele funkcji w organizmie i jest niezbędny do prawidłowego rozwoju dzieci i niemowląt
- u dzieci wzrost organizmu następuje bardzo szybko, więc zapotrzebowanie na cholesterol jest duże

- obniżenie jego poziomu może utrudniać wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i powodować zaburzenia gospodarki tłuszczowej – a to może doprowadzić do chorób w starszym wieku.

Przeczytaj także

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Choroby układu krążenia to główna przyczyna zgonów w Polsce i na świecie. Zmiana stylu życia oraz wczesna diagnostyka mogą odwrócić ten niekorzystny trend

Badaj poziom cholesterolu

Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Może prowadzić między innymi do zawału serca lub udaru mózgu

Czy grozi Ci choroba wieńcowa?

1,6 mln osób w Polsce cierpi z powodu choroby niedokrwiennej serca. Jakie są jej przyczyny i co zrobić, by nie zachorować lub powstrzymać rozwój choroby?