

Vizitka 13 – Resnica o holesterolu

junij 2026

Tihi grožnji za vaše ožilje lahko stopite na prste

Holesterol je nujen za delovanje našega telesa, vendar lahko njegova previsoka raven resno ogrozi naše zdravje. Ker povišan holesterol ne boli in ne povzroča opaznih simptomov, zanj pogosto izvemo prepozno – šele ob resnih zapletih, kot sta srčna ali možganska kap. Preventiva in pravočasno ukrepanje sta zato ključni orožji za zaščito vašega srca.

Kaj sploh je holesterol?

Holesterol je maščobi podobna snov, ki jo telo nujno potrebuje za gradnjo celičnih membran, nastajanje nekaterih hormonov in vitamina D. Večino holesterola (okoli 80 %) s pomočjo jeter telo proizvede samo, preostanek pa vnesemo s hrano živalskega izvora.

Po krvi se prenaša v obliki posebnih delcev, ki jim pravimo lipoproteini.

Za zdravje sta najpomembnejša dva:

- LDL (slabi) holesterol: Če ga je v krvi preveč, se začne odlagati v stene žil. Ta proces imenujemo ateroskleroza ali poapnenje žil, ki oži žilno svetlino in ovira pretok krvi.
- HDL (dobri) holesterol: Deluje kot čistilec, saj odvečni holesterol odstranjuje iz žil in ga odnaša nazaj v jetra, kjer se razgradi.

Poznate svoje številke?

Edini način, da ugotovite raven holesterola, je preprost krvni test pri zdravniku. Za splošno odraslo populacijo veljajo naslednje orientacijske vrednosti:

- skupni holesterol: pod 5,0 mmol/l
- slabi (LDL) holesterol: pod 3,0 mmol/l
- trigliceridi (druge maščobe v krvi): pod 1,7 mmol/l
- dobri (HDL) holesterol: nad 1,0 mmol/l (moški) oziroma nad 1,2 mmol/l (ženske)

Poenostavljena formula: pod 5, 3, 2 in nad 1 (po zgoraj navedenem vrstnem redu)

Pri osebah, ki že imajo sladkorno bolezen, visok krvni tlak ali pretekle srčno-žilne zaplete, so ciljne vrednosti LDL holesterola postavljene znatno nižje.

Trije koraki do zdravih žil

Dobra novica je, da lahko na raven maščob v krvi v veliki meri vplivate sami z vsakodnevnimi življenjskimi izbirami:

- Izbirajte pametne maščobe: Omejite vnos nasičenih maščob (mastno meso, polnomastni mlečni izdelki, maslo) in transmaščob (industrijsko pecivo, ocvrti obroki). Zamenjajte jih z zdravimi, nenasičenimi maščobami, kot so olivno olje, oreščki, semena in mastne morske ribe (npr. losos, skuša).

- Povečajte vnos vlaknin: Topne vlaknine v telesu delujejo kot goba, ki nase veže holesterol in preprečuje njegovo absorpcijo v kri. Uživate veliko zelenjave, stročnic (fižol, leča) in ovsenih kosmičev.
- Aktivirajte svoje telo: Vsaj 150 minut zmerne telesne aktivnosti na teden (kot je hitra hoja, kolesarjenje ali plavanje) dokazano zvišuje raven dobrega (HDL) holesterola in krepi srčno mišico.

Kdaj je potreben obisk zdravnika?

Zdrav življenjski slog je temelj, vendar včasih zaradi genetskih dejavnikov ni dovolj. Če so vaše vrednosti maščob kljub pravilni prehrani in gibanju trajno povišane, vam bo osebni zdravnik predpisal varna in učinkovita zdravila (najpogosteje statine).

Kaj so statini in kako delujejo?

Na vprašanje, kako gleda na statine v praksi, je dr. Dragan Kovačić, dr. med., odgovoril:

»V sodobni medicini so statini **temelj zdravljenja zvišanih krvnih maščob**. Z zaviranjem nastajanja holesterola v jetrih zmanjšajo njegovo koncentracijo v krvi tudi do 50 %. Obstaja ogromno dokazov o preprečevanju srčno-žilnih zapletov in možganskih kapi. Poleg osnovnega učinka na vrednost holesterola imajo statini še druge ugodne učinke – umirjajo vnetje v žilni steni, stabilizirajo žilne obloge in zmanjšujejo trdoto žilne stene. Na neki način so še najbližje tistemu, kar so v srednjem veku tako vztrajno iskali alkimisti in kar so imenovali **vrelec večnega življenja**. So namreč skupina zdravil, za katero obstaja največ dokazov o zaviranju staranja žil in s tem celotnega telesa. In kdo se ne bi želel počasneje starati?«

Ne odlašajte – preverite svoje vrednosti pri osebнем zdravniku ali v referenčni ambulanti in prevzemite nadzor nad zdravjem svojega srca še danes!

Prispevek pripravila Sanda Campolunghi

viri:

1. [Zakaj ti bije srce](#); [27.6.2026]
2. UI Gemini; [27.6.2026]