

Badajmy cholesterol u dzieci

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest dietetyk Agata Wesołowska-Tataj.

O edukacji cholesterolowej należy pamiętać już od przedszkola. Jeśli od najmłodszych lat

będziemy prowadzić systematycznie badania stężenia cholesterolu we krwi, stwarza to szansę na przedłużenie człowiekowi życia. Na poziom cholesterolu duży wpływ ma nieodpowiednia dieta. Już dziecku w wieku szkolnym możemy włączać do diety sterole roślinne. Badania potwierdzają, że ograniczają one wchłanianie cholesterolu do krwioobiegu.

Wpływ na poziom złego cholesterolu mają nasycone kwasy tłuszczowe. Znajdujemy je głównie w tłuszczu mlecznym, tłustym mięsie, wędlinach, podrobach. Najlepiej tłuszcze nasycone ograniczyć i zastąpić je nienasyconymi. Istnieje powszechna opinia, że wysokie stężenie cholesterolu mają głównie osoby po 50 roku życia, jednak nie jest to regułą i podwyższony cholesterol może występować również u małych dzieci. Im pacjent dłużej żyje z podwyższonym cholesterolem, tym większe jest u niego ryzyko zachorowania na miażdżycę, dlatego ważne są regularne badania. Profilaktykę antymiażdżycową wprowadza się u dzieci już od drugiego roku życia. W diecie malca powinny zostać ograniczone tłuszcze nasycone. Tłuszcz jest składnikiem błony komórkowej i jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz do przyswajania witamin w nim rozpuszczalnych jak: A, D, E i K. Zła dieta to taka, która jest bogata właśnie w nasycone tłuszcze z produktów pochodzenia zwierzęcego, np. czerwone mięso, parówki, słodczyce czy masło, a uboga w warzywa, owoce i produkty zbożowe pełnoziarniste. Jeśli dojdzie do tego brak aktywności fizycznej, złogi cholesterolu, tworzące blaszki miażdżycowe, zaczną się odkładać w tętnicach nawet już u dwulatków. Ważne jest również kontrolowanie ciśnienia tętniczego u najmłodszych. Można je zmierzyć w każdej przychodni. Zachęcajmy dzieci do ruchu. Podsumujmy: przy podniesionym poziomie cholesterolu ważna jest odpowiednia ilość ruchu oraz właściwa dieta.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30665-badajmy-cholesterol-u-dzieci>