

Рекомендации по диете¹ для улучшения общего профиля липопротеидов

	Предпочтительно	Употреблять умеренно	Употреблять редко и в ограниченных количествах
Злаки 	Цельнозерновые	Рафинированный хлеб, рис и макаронные изделия, печенье, кукурузные хлопья	Пирожные, кексы, пирожки, круассаны
Овощи 	Сырые и обработанные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные с маслом или сливками
Бобовые 	Чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя		
Фрукты 	Свежие и замороженные фрукты	Сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, щербет, фруктовое мороженое, фруктовый сок	
Сладости и подсластители 	Некалорийные подсластители	Сахароза, мёд, шоколад, конфеты	Мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
Мясо и рыба 	Постная и жирная рыба, мясо птицы без кожи	Постная вырезка говядины, баранины, свинины или телятины, морепродукты, моллюски и ракообразные	Колбасы, салями, бекон, свиные рёбрышки, хот-доги, мясные субпродукты
Молочная пища и яйца 	Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко, сыры со сниженным содержанием жира, другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурт
Приправа 	Уксус, горчица, обезжиренные приправы	Оливковое масло, нетропические растительные масла, мягкие маргарины, майонез, кетчуп	Трансжиры и твёрдые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало
Орехи 		Все несолёные (кроме кокоса)	Кокос
Приготовление пищи 	Гриль, пароварение	Обжаривание	Жарка

1. Клинические рекомендации 752. Нарушения липидного обмена. Одобрены научно-практическим советом Минздрава РФ. Размещены по ссылке: cr.minzdrav.gov.ru/recommend/752_1.

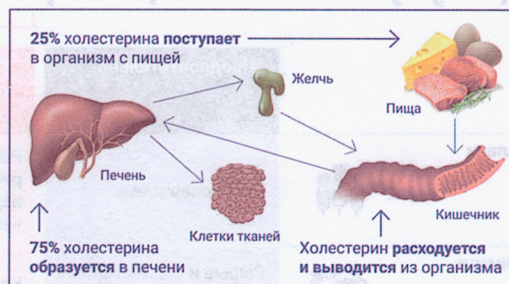
Холестерин. Важно знать!

Равновесие ХОЛЕСТЕРИНА¹

Холестерин переносят белки липопротеины.

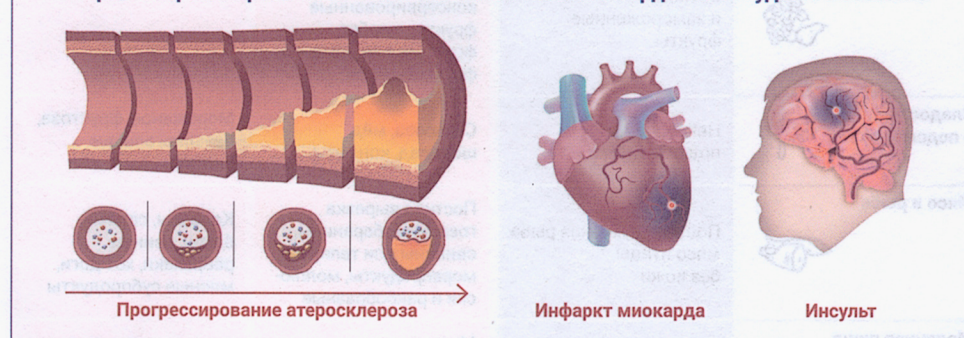
Если холестерин переносят липопротеины **высокой плотности**, то такой холестерин называют «хороший» (ХС-ЛВП), потому что он выводит ненужные вещества из организма.

Когда обмен нарушается, «плохой» холестерин **липопротеидов низкой плотности** (ХС-ЛНП) способствует отложению холестерина в стенках сосудов, формирует атеросклеротические бляшки и способствует развитию атеросклероза.



Повышенный уровень холестерина является основной причиной развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний²

Разрыв атеросклеротической бляшки может вызвать сердечно-сосудистое событие



Снижение ХС-ЛНП на каждый 1 ммоль/л приводит к снижению риска тяжёлых последствий³

Снижение риска



Чтобы уменьшить риск разрыва бляшки и последующих сердечно-сосудистых событий, врач может назначить препараты, снижающие уровень ХС-ЛНП ниже целевых значений.

В ряде случаев, назначается **КОМБИНАЦИЯ СТАТИНА и ЭЗЕТИМИБА**, предпочтительно в одной таблетке или капсуле.⁴

Когда уровень холестерина снизится до необходимых значений, **крайне важно продолжать терапию длительно и постоянно**. Прекращение приёма препаратов может привести к возврату уровня холестерина к прежнему уровню, а значит, к увеличению риска.⁴

ХС-ЛВП – холестерин липопротеидов высокой плотности. ХС-ЛНП – холестерин липопротеидов низкой плотности.

1. Адаптировано из Хотина В.А. и др. Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. УДК 616.13.002.2-004.6. DOI 10.17802/2306-1278-2020-9-2-91-101. 2. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. European Heart Journal (2019) 00, 1-78. doi:10.1093/eurheartj/ehz455. 3. Baigent C, et al. Efficacy and safety of cholesterol-lowering treatment: prospective meta-analysis of data from 90,056 participants in 14 randomised trials of statins. Lancet. 2005; Oct. 8; 366 (9493): 1267-78. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67394-1. Epub 2005. Sep. 27. 4. Клинические рекомендации 752. Нарушения липидного обмена. Одобрены научно-практическим советом Минздрава РФ. Размещены по ссылке: cr.minzdrav.gov.ru/recommend/752_1.