



Αυξημένη Χοληστερίνη (Δυσλιπιδαιμία)

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η χοληστερίνη;

Η χοληστερίνη είναι λίπος απαραίτητο για τον οργανισμό, αλλά σε υψηλά επίπεδα συσσωρεύεται στα τοιχώματα των αρτηριών και αυξάνει τον κίνδυνο **καρδιαγγειακής νόσου**. Διακρίνεται σε **LDL («κακή»)** και **HDL («καλή»)**. Η σωστή διατροφή και άσκηση μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα επίπεδά της.

Τιμές χοληστερίνης — τι σημαίνουν

Επιθυμητό	Οριακά υψηλό	Υψηλό
Ολική χοληστ.: < 200 mg/dL LDL: < 130 mg/dL HDL: > 50 mg/dL Τριγλυκερίδια: < 150 mg/dL	Ολική χοληστ.: 200–239 mg/dL LDL: 130–159 Άσκηση & διατροφή πρώτα	Ολική χοληστ.: ≥ 240 mg/dL LDL: ≥ 160 Συνήθως χρειάζεται αγωγή

Διατροφή — Τι να τρώτε & τι να αποφεύγετε

✓ Ωφέλιμα τρόφιμα	✗ Τρόφιμα προς αποφυγή
<ul style="list-style-type: none">🐟 Λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες) — Ω-3, 2–3x/εβδ.🌿 Ελαιόλαδο ως κύριο λίπος🥬 Λαχανικά & φρούτα άφθονα🌾 Δημητριακά ολικής άλεσης (βρώμη, κριθάρι — β-γλυκάνη)🍯 Αβοκάντο & ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια)🌱 Όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια)🥬 Πράσινο τσάι	<ul style="list-style-type: none">🧈 Κορεσμένα λίπη: βούτυρο, λαρδί, λίπος κρέατος🍖 Κόκκινο κρέας σε μεγάλες ποσότητες🍷 Τηγανητά & fast food🍪 Trans λιπαρά: μπισκότα, κρουασάν, επεξεργ. τρόφιμα🥛 Πλήρη γαλακτοκομικά: τυρί, κρέμα, παγωτό🍷 Κρόκοι αυγών σε excess🍷 Αλκοόλ (αυξάνει τριγλυκερίδια)🍬 Ζάχαρη & γλυκά

Τρόπος ζωής & γενικές συμβουλές

1	Τακτική αερόβια άσκηση 30 λεπτά περπάτημα ή κολύμβηση, 5 φορές/εβδομάδα — αυξάνει HDL και μειώνει LDL
2	Διατηρήστε υγιές βάρος Κάθε 5 κιλά απώλειας μειώνει σημαντικά την LDL χοληστερίνη
3	Διακοπή καπνίσματος Το κάπνισμα μειώνει την HDL («καλή») χοληστερίνη — η διακοπή βελτιώνει άμεσα
4	Παίρνετε τα φάρμακα κανονικά Αν συνταγογραφηθεί στατίνη ή άλλο — λαμβάνετε καθημερινά, μην διακόπτετε
5	Τακτικές εξετάσεις αίματος Λιπιδαιμικό προφίλ κάθε 6–12 μήνες για παρακολούθηση αποτελεσματικότητας

⚠ Αν λαμβάνετε στατίνες, επικοινωνήστε με τον γιατρό εάν εμφανίσετε:

- Μυϊκό πόνο ή αδυναμία (μυοπάθεια) · Σκούρα ούρα (σπάνια — ραβδομυόλυση)
- Πόνο στην κοιλιά / ηπατική δυσλειτουργία · Ζάλη ή σημαντικές παρενέργειες