

Produkty wspierające obniżenie poziomu cholesterolu – co warto włączyć do diety?

Podwyższony poziom cholesterolu we krwi (zwłaszcza frakcji LDL, tzw. „złego cholesterolu”) zwiększa ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał serca czy udar mózgu. Oprócz leczenia farmakologicznego bardzo ważnym elementem terapii jest odpowiednio skomponowana dieta. Badania naukowe pokazują, że niektóre składniki żywności mogą skutecznie wspierać obniżanie poziomu cholesterolu. Najlepiej udokumentowane działania mają m.in. błonnik pokarmowy (szczególnie rozpuszczalny), sterole roślinne, białko roślinne oraz zdrowe tłuszcze roślinne.

Błonnik pokarmowy jest jednym z najważniejszych składników diety wpływających na gospodarkę lipidową. Najsilniejsze działanie w obniżaniu cholesterolu wykazuje błonnik rozpuszczalny, który w przewodzie pokarmowym tworzy żel wiążący kwasy żółciowe i cholesterol. W efekcie część cholesterolu zostaje wydalona z organizmu zamiast ponownie wchłonięta.

Duża metaanaliza obejmująca 181 randomizowanych badań klinicznych wykazała, że zwiększenie spożycia błonnika rozpuszczalnego istotnie obniża stężenie cholesterolu całkowitego i LDL. Każde dodatkowe 5 g dziennie może obniżyć LDL średnio o około 5–6 mg/dl.

Do szczególnie wartościowych źródeł błonnika należą:

- produkty pełnoziarniste,
- płatki owsiane i otręby owsiane,
- nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycza, fasola, soja),
- owoce,
- warzywa,
- orzechy, nasiona, pestki (w tym siemię lniane i nasiona chia),
- babka płesznik.

Sterole roślinne to naturalne związki obecne w roślinach, które budową chemiczną przypominają cholesterol. Dzięki temu konkurują z nim o wchłanianie w jelicie, ograniczając ilość cholesterolu przenikającą do krwi. W badaniach klinicznych wykazano, że spożycie około 2 g steroli roślinnych dziennie może obniżyć stężenie cholesterolu LDL o około 7–10%. Metaanalizy randomizowanych badań wskazują również na wyraźną zależność dawka - efekt - spożycie 0,6–3,3 g steroli roślinnych dziennie może obniżyć LDL o około 6–12%.

Sterole roślinne znajdują się głównie w produktach, takich jak:

- oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek),
- orzechy, pestki, nasiona,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- rośliny strączkowe,
- produkty wzbogacane w sterole roślinne, np. niektóre margaryny, jogurty czy napoje roślinne.

Dieta portfolio

Coraz więcej badań wskazuje, że najlepsze efekty daje nie jeden produkt, ale połączenie kilku składników obniżających cholesterol. Taki model żywienia opisuje tzw. dieta portfolio. W badaniach naukowych stwierdzono związek diety portfolio z niższym ryzykiem chorób układu krążenia, w tym

choroby niedokrwiennej serca i udaru mózgu, a także korzystniejszym profilem lipidów we krwi i stanu zapalnego.

Dieta portfolio opiera się na włączeniu do diety:

- steroli roślinnych,
- błonnika rozpuszczalnego,
- białka roślinnego (np. z roślin strączkowych),
- orzechów.

Jednocześnie zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych obecnych m.in. w tłustych mięsach, maśle czy wysoko przetworzonych produktach spożywczych.

Autorka artykułu: Maria Dawid, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Ghavami A, Ziaei R, Talebi S, et al. Soluble fiber supplementation and serum lipid profile: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Adv Nutr.* 2023;14(3):465-474.
- Barkas F, Bathrellou E, Nomikos T, Panagiotakos D, Liberopoulos E, Kontogianni MD. Plant sterols and plant stanols in cholesterol management and cardiovascular prevention. *Nutrients.* 2023;15(13):2845.
- Zhou J, et al. Functional foods for cholesterol management. *Funct Foods Health Dis.* 2024;14(1):1-15.
- Glenn AJ, Guasch-Ferré M, Malik VS, et al. Portfolio diet score and risk of cardiovascular disease: findings from 3 prospective cohort studies. *Circulation.* 2023;148(22):1750-1763. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.123.065551.