

A koleszterin egy szterinvázis alkohol, amit a zsírokkal együtt szoktak emlegetni. Testünkben - elsősorban a vérben és a szövetekben - mintegy 140 gramm van belőle. Ebből a szervezet naponta kb. 1 grammot állít elő ön maga, a többi étkezéseink során jut a véráramba. A koleszterinnek fontos a szerepe a sejtek falának felépítésében; azonban túlzott bevitele káros, mert az erekben lerakódva felszaporodik, ami érrelmeszesedéshez vezethet. Van úgynevezett rossz koleszterin (LDL), ami az ereket károsítja, s ha nő a koncentrációja, nagyobb a szívinfarktusra való esély. De van úgynevezett jó koleszterin (HDL) is, amely az erekben megakadályozza a káros elváltozásokat. Tehát nemcsak az a fontos, hogy a vér összes koleszterintartalma ne legyen magas, hanem az is, hogy az összkoleszterin-értéken belül a kétféle koleszterin aránya megfelelő legyen. Aki keveset mozog, annak koleszterin-egyensúlya rossz irányba tolódik el; a rendszeresen sportolók vérében a HDL aránya magasabb. Persze a mozgás mellett az étrend nagy mértékben javíthat, illetve ronthat ezen az arányon.

A magasabb koleszterinértékért sohasem csak az elfogyasztott „koleszterinbombák” például rántott velő, tojás, belsek a felelősek, hanem az, hogy általában túl sok zsírt, fehérjét, szénhidrátot meg sőt fogyasztunk. Egy 70 kilós ember megengedett napi koleszterinbevétele kb. 300 mg, ezzel szemben, statisztikák szerint az átlagos fogyasztás 400-700 mg (0,4-0,7 gramm) között van! Két alapvető dolgot tehetünk. Egyrészt csökkentjük azon anyagok bevitelét, melyekben túl sok a koleszterin, sőt, azokat is, amikből koleszterin képződhet; másrészt több olyat eszünk, ami a koleszterinszintet kedvezően befolyásolja. Miután koleszterint csak az állati szervezet tartalmaz, legveszélyesebbek az állati zsírok, zsíros húsok. Ugyanakkor növényi zsiradékból is képződhet koleszterin, így a telített vagy csak kevéssé telítetlen zsírsavakat tartalmazó margarin sem ajánlható. Emellett a felesleges szénhidrátokból is zsír képződik, elég, ha lisztes ételek meg az édességek hizlaló hatására gondolunk. Az össz-vérkoleszterinszintet csökkentheti az alma, alma (héjastól), avokádó, árpa, banán, barna rizs, busa, búzacsíra, csicseriborsó, egres, eper, fokhagyma, ginzeng, grépfrút, gyömbér, kagyló, körte (héjastól), kukorica, lencse, lenmag, mandarin, mandula, napraforgómag, narancs, rák, rozs, sárgarépa, szárazbab, szeder, szezám, szója, vöröshagyma, zab, zöldborsó. Van még néhány, gyógyszertárakban kapható táplálékkiegészítő, melynek a koleszterin alakulásában fontos szerepe lehet. Ilyenek a lecitin, a nikotinsavamid; illetve legújabb kutatások szerint a B6-vitamin meg a magnézium is.

### **A helyes étrend kialakításához segítségül íme néhány élelmiszer koleszterintartalma (száz grammra vonatkoztatva):**

velő 3000mg,  
szív 2100mg, tojássárgája 1190mg, lép 500mg, sertésmáj 430mg, tüdő 350mg,

májkrémek 220-300mg, egész tojás 250mg, csontvelő 240mg, vaj 230mg, gyulai kolbász 171mg, tepertő 155mg, téliszalámi 150mg, ementáli sajt 135mg, húsok 75-125mg, tejszín 75mg, tejföl 40mg,