

# Холестерин

## Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

### There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Холестерин – це жирова речовина, яка потрібна Вашому організму для роботи. Він утворюється в печінці і міститься в продуктах тваринного походження, таких як м'ясо, яйця, молочні продукти, масло й свинячий жир.

Занадто великий вміст холестерину у Вашій крові може зашкодити Вашому організму й може призвести до збільшення ризику серцевих захворювань. У Вас є ризик високого вмісту холестерину в крові, якщо:

- Ваш організм виробляє забагато холестерину
- Ви вживаєте їжу з високим вмістом насичених жирів і холестерину
- У Вас діабет, низький вміст тиреоїдину, який називається гіпотиреоїдизмом, або захворювання нирок

### У Вашій крові існують три основні типи жирів:

- **Ліпопротеїни високої щільності (HDL):** Цей «гарний» холестерин забирає зайвий холестерин із крові назад у Вашу печінку, рятуючи, таким чином, організм від холестерину.
- **Ліпопротеїни малої щільності (LDL):** Цей «поганий» холестерин у Вашій крові утворює нарости на Ваших кровоносних судинах. Це може спричинити звуження судин і ускладнення кровотоку в них.
- **Тригліцерид:** Вживання великої кількості вуглеводів може спричинити підвищення рівня тригліцериду. Високий рівень тригліцериду призводить до серцево-судинних захворювань, інсульту або цукрового діабету.

Blood fats are measured by a blood test.  
Your results will tell you:

### **Your total cholesterol blood level**

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

### **Your HDL blood cholesterol level**

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

### **Your LDL blood cholesterol level**

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

### **Your triglyceride blood level**

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

Рівень жиру в крові може бути визначений за допомогою аналізу крові. Результати Вашого аналізу дадуть інформацію про:

### **Загальний рівень холестерину в крові**

- Нормальний рівень – не перевищує 200.
- Якщо загальний рівень холестерину вище 200, Ваш лікар проведе перевірку HDL, LDL і тригліцериду.

### **HDL рівень холестерину в крові**

Це «гарний» холестерин: чим більше число, тим краще.

- Нормальний рівень – 60 і більше.
- Поговоріть зі своїм лікарем щодо лікування, якщо Ваш рівень менше 40.

### **LDL рівень холестерину в крові**

Це «поганий» холестерин: чим менше число, тим краще.

- Нормальний рівень – не перевищує 100.
- Якщо у Вас нещодавно були проблеми з серцем, Ваш лікар може забажати, щоб Ваш рівень LDL був менше 70.
- Поговоріть зі своїм лікарем щодо лікування, якщо Ваш рівень 130 і більше.

### **Рівень тригліцериду у Вашій крові**

- Нормальний рівень – не перевищує 150.
- Поговоріть зі своїм лікарем щодо лікування, якщо Ваш рівень 200 і більше.

## To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

## Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

## Для зниження рівня холестерину у Вашій крові

- Регулярно відвідуйте свого лікаря й перевіряйте рівень холестерину.
- Порадьтеся зі своїм лікарем, медсестрою або дієтологом щодо дієти і плану фізичних вправ.
- Якщо дієти і фізичних вправ виявиться недостатньо, може знадобитися прийом ліків.
- Вживайте продукти з високим вмістом клітковини, такі як необроблені зерна, бобові й свіжі фрукти та овочі.
- Обмежте вживання їжі, що містить велику кількість холестерину й насичених або напівнасичених жирів, такої як яловичина, свинина, сир, незбиране молоко або свинячий жир.
- Вживайте більше їжі з низьким вмістом жирів, такої як куряча грудинка, риба або знежирене молоко.
- Обирайте продукти з високим вмістом мононасичених жирів, таких як маслинову або ріпакову (канольну) олію та горіхи.
- Краще запікати їжу, жарити її на вогні, решітці або в духовці, ніж смажити на сковорідці.

## Порадьтеся із своїм лікарем, сестрою або дієтологом про те, як можна керувати рівнем холестерину.