

Minu kolesteroolitaseme langetamise lugu

Olen 57- aastane naine. Mõni aasta tagasi ei olnud endokrinoloog rahul minu üldkolesterooli näitajaga, mis oli siis 8,3 mmol/l, HDL 2,02 mmol/l ja LDL 5,29 mmol/l. Kuna põen autoimmuunset hüpotüreooosi, teen aasta jooksul korduvalt analüüse. Selle diagnoosiga patsientidel on oht kõrgenenud kolesteroolile.

Jätsin oma toidust välja või vähendasin oluliselt muna söömist, kuid sellest praktiliselt mingit muutust ei tekinud. Mind suunati kardioloogi konsultatsioonile, kes määras mulle kolesterooli alandava ravimi. Minu soov oli aga alguses katsetada toidumuutusega ning raviarst nõustus sellega. Olin lugenud just raamatut „Suhkur – magus enesetapp”, mis pani mind tõsiselt mõtlema oma magusa liigtarbimise üle. Seal väidetakse, et suhkur vähendab kõrge tihedusega lipoproteiinide (HDL – hea kolesterooli) taset. See raamat andis mulle tõuke lõpetada rafineeritud suhkru tarbimine, sest normaalselt mitmekülgsest süües saame me vajalikke süsivesikuid piisavalt. Suhkur on see, mis viib paigast organismi keemilise tasakaalu (homoöstaasi).

Mõne kuu möödudes, kordusanalüüse tehes oli tekkinud muutus HDL ja LDL kolesterooli vahekorras, üldkolesterool ei olnud küll palju langenud, see oli 7,4mmol/l, kuid HDL oli 2,52 mmol/l ja LDL 3,98 mmol/l, ning triglütseriidid 0,86 mmol/l.

Siis asusin õppima Tervisekooli toitumisnõustajaks, kus sain rohkem teadmisi kolesterooli ainevahetusest ning kinnituse, et LDL/HDL suhe on oluline näitaja. Sellest ajast olen oma toiduvalikus veel palju muutusi sisse viinud. Olen vähendanud küllastunud rasvade tarbimist. Näiteks hommikuse võileiva kate ei pea olema sink ega vorst, vaid võib väga edukalt olla kurk või tomat. Ma ei söö enam lihatoite 3 korda päevas, olen tunduvalt suurendanud aedviljade osakaalu. Oma menüüsse olen igapäevaselt lisanud küllastumata rasvhappeid, mida saan seemneseadest (lisan neid kas hommikuse smuuti sisse või pudru peale), püüan neid süüa iga päev vähemalt 2 spl. Ka vahepaladeks söön mõne pähkli või mandli. Magustoiduks on tavaliselt mõni puuvili. Väga populaarne on meie peres hommikune smuuti, kuhu varakevadest kuni hilissügiseni saab lisada rohelist lehtköögivilja või päris tavalist umbrohtu (naat, nõges, malts jne). Sinna võib lisada ka toorest vutimuna, seemnesegu, kaneeli, toorkakaod – kõike, mis teeb selle maitsvaks ja tervislikuks.

Järgmise analüüsi tegin ma 6 kuu möödudes, siis olid näitajad järgmised: üldkolesterool 5,8 mmol/l, HDL 1,9 mmol/l ja LDL 2,89 mmol/l ning triglütseriidid 1,01 mmol/l. Nende näitajatega oli minu raviarst täielikult rahul. Kokku võttis selle tulemuse saavutamine aega 1 aasta ja 6 kuud. Olen hakanud uuesti võid tarvitama ja muna söön peaaegu iga päev!

Laine