

Dr. Palik – Antal – Dr. Karádi

Koleszterindiéta

Zsírsavcsökkentő receptek
és orvosi tanácsok



SPRING  DIÉTÁS KÖNYVEK

Szakmai együttműködő partnerek és támogatók:

Magyar Kardiológusok Társasága

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Betegtájékoztatásért Alapítvány

Dr. Palik Éva – Antal Emese – Dr. Karádi István

Koleszterindiéta - orvosi tanácsok és ételreceptek



Impresszum

© Dr. Palik Éva – Antal Emese – Prof. Dr. Karádi István © SpringMed Kiadó, 2014, 2022

Koleszterindiéta és recepteskönyv

SpringMed Diétás könyvek® sorozat

ISBN 978-615-6337-33-7

ISSN 2060-3495

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utánnomása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele, elektronikus adathordozón rögzítése vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

Felelős szerkesztő és kiadó: Dr. Böszörményi Nagy Klára

Tördelés: Hakucsák Ibolya

Borítóterv: Németh János és Hakucsák Róbert

Terjesztés: Végh Rita

TARTALOMJEGYZÉK RECEPTEK JEGYZÉKE



AJÁNLÁS

Kubányi Jolán
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, elnök

TARTALOM

RECEPTEK JEGYZÉKE	8
AJÁNLÁS	11
I. RÉSZ: A VÉR ZSÍRSAVSZINTJE ÉS A KERINGÉSI BETEGSÉGEK ÖSSZEFÜGGÉSEI (Írta: Dr. Palik Éva)	
BEVEZETÉS	15
A KERINGÉSI RENDSZER BETEGSÉGEI	
Milyen gyakoriak a keringési rendszer betegségei?.....	15
Az érlemezésedés	16
Az érlemezésedés következménye: az infarktus	20
AMIT A VÉRZSÍROKRÓL TUDNI KELL	
Koleszterin – mi is az?	24
Mi a baj a koleszterinnel?	26
Miért lesz magas a koleszterinszintünk?	31
Kiknek javasolt a vérzsír szint mérése?	35
Mit jelent, ha valaki alacsony, - közepes, vagy magas kockázatú?	
Hogyan érhetjük el a célértéket?	38
Néhány szó a HDL-koleszterinről	45
Mi a triglicerid?.....	47
ÉLETMÓDVÁLTÁS, DE HOGYAN?	
Az elhízás megszüntetése vagy megelőzése	48
A legfontosabb mankó a motiváció	50
Diétatípusok	52
Hogyan diétázzunk tehát?	53
Testmozgás	58
GYÓGYSZERES KEZELÉS	
Koleszterin- és trigliceridszintet csökkentő gyógyszerek	62
VÉGEZETÜL	65

SpringMed Kiadó

Koleszterindiéta - orvosi tanácsok és ételreceptek

II. RÉSZ: KOLESZTERINDIÉTA A DIETETKUS SZEMÉVEL

(írta: Antal Emese)

BÉVEZETÉS	68
AZ ÉTREND ALAPJAI	69
GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁS	71
ÖSSZEFOGLALÁS	89

III. RÉSZ: ALACSONY ZSÍR- ÉS KOLESZTERINTARTALMÚ, ÉS KEDVEZŐ ZSÍRSAV-ÖSSZETÉTELŰ RECEPTEK

(írta: Antal Emese)

ELŐÉTELEK	92
LEVESEK	102
HÚSOS FŐÉTELEK	112
HALAS FŐÉTELEK	122
HÚSMENTES FŐÉTELEK	132
KÖRETEK, FŐZELÉKEK	142
SALÁTÁK	152
DESSZERTEK	162

IV. rész: HASZNOS INFORMÁCIÓK

SZÓJEGYZÉK - Orvosi szakkifejezések magyarázata	174
KARDIOPROTEKTÍV MINTAÉTREND KOLESZTERINCSCSÖKKENTÉS CÉLJÁBÓL (Összeállította: Tóth Bernadett, dietetikus)	176
KALÓRIA-ÉS ZSÍRTARTALOM-TÁBLÁZAT (Összeállította: Tóth Bernadett, dietetikus)	182
HASZNOS CÍMEK, LINKEK	188
AJÁNLOTT IRODALOM	189
EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREK	192

RECEPTEK JEGYZÉKE

ALACSONY ZSÍR- ÉS KOLESZTERINTARTALMÚ RECEPTEK

(Írta: Antal Emese)

ELŐÉTELEK

1. Zöldséghasábok fűszeres mártogatóssal	92
2. Citrusízeltő mandulával.....	93
3. Sütőben sült tócsni fűszeres ricottával	94
4. Bruschetta	95
5. Joghurt gazdagon.....	96
6. Szederturmix.....	97
7. Padlizsánkrém parmezánforgácsokkal és pirítóssal	98
8. Köleskása aszalt sárgabarackkal.....	99
9. Avokádókrém	100
10. Túrós falatkák	101

LEVESEK

1. Húsleves gazdagon	102
2. Erdei gombaleves	103
3. Bazsalikomos paradicsomleves	104
4. Zöldséges lencseleves.....	105
5. Pulykás korhelyleves	106
6. Zellerkrémleves pirított kenyérkockával	107
7. Gyümölcsleves	108
8 .Karfiolkrémleves	109
9. Gazpacho	110
10. Sütőtökleves	111

HÚSOS FŐÉTELEK

1. Csirkenyárs zöldbabbal és sárgarépával.....	112
2. Sertésszelet narancsszósszal	113
3. Fokhagymás kefirben pácolt pulykamell.....	114
4. Csirkehús pogácsa.....	115
5. Köményes sertéssült.....	116

6. Vörösboros vaddisznó	117
7. Csirkés tortilla avokádókrémmel	118
8. Sült csirkecomb.....	119
9. Zöldséges-rizses pulyka egytál.....	120
10. Rakott kel	121

HALAS FŐÉTELEK

1. Tonhalas-padlizsános paella	122
2. Rizstejben párolt lazacfilé	123
3. Zöldségekkel párolt tőkehal	124
4. Rácos tőkehal	125
5. Hawaii süllő	126
6. Sült pisztráng egyszerűen	127
7. Harcsapaprikás	128
8. Tonhalsaláta.....	129
9. Penne paradicsomos tonhallal	130
10. Busafilé paradicsomszósszal.....	131

HÚSMENTES FŐÉTELEK

1. Zöldségpörkölt.....	132
2. Szezámos tofutál brokkolival.....	133
3. Túróval rakott karfiol.....	134
4. Spenótos-bazsalikomos tészta	135
5. Vegaburger	136
6. Hamis fasírt (szójaból).....	137
7. Vegetáriánus chili.....	138
8. Padlizsános rizottó.....	139
9. Túrós-spenótos pite	140
10. Teljes kiőrlésű, pestos makaróni.....	141

KÖRETEK, FŐZELÉKEK

1. Finomfőzelék repceolajjal	142
2. Gombás köles	143
3. Lengyeles karfiol	144
4. Mediterrán burgonyasaláta	145
5. Rizi bizi barnarizsból.....	146

6. Tökfőzelék	147
7. Mentás bulgursaláta.....	148
8. Kefires zöldbabfőzelék.....	149
9. Fokhagymás kelbimbó.....	150
10. Zabpelyhes galuska	151

SALÁTÁK

1. Diós-sajtos zöldségsaláta.....	152
2. Rukkola-sárgarépa saláta joghurtöntettel.....	153
3. Jégsaláta snidlinges joghurttal	154
4. Almás-sárgarépás céklasaláta	155
5. Túrós brokkolisaláta	156
6. Lencsesaláta	157
7. Waldorf saláta	158
8. Fehérbab saláta	159
9. Káposztasaláta	160
10. Vitaminsaláta sajthasábokkal	161

DESSZERTEK

1. Banános-csokoládés rétes	162
2. Epres vaníliapuding	163
3. Mandulás sült alma szilvalekvárral.....	164
4. Diós-epres túrókrém	165
5. Gyümölcsös tejbendara	166
6. Túrógombóc eperrel.....	167
7. Daramorzsa gyümölcslekvárral	168
8. Gyümölcsös müzliszelet	169
9. Almás reform-muffin.....	170
10. Sárgabarack sorbet.....	171

AJÁNLÁS

Az erek szűkületének kialakulásában rendkívüli szerepet játszó koleszterin szintjét oly módon kell csökkenteni, hogy ne tudjon az érfalban lerakódni, de ezzel egy időben be tudja tölteni azon biológiai feladatait, melyek a sejtek falának kialakításában, vagy akár a hormonok termelésében játszanak szerepet.

Testünk kémiai folyamataitól függ, hogy mennyi koleszterin keletkezik szervezetünkben. Az emberek egy részénél ez az érték pusztán az által csökkenthető, hogy kevesebb olyan ételt fogyaszt, amelynek koleszterin tartalma magas. Előfordul olyan eset is – főként genetikai okokra visszavezethetően – hogy az érték akkor is magas, ha jószérivel zsírmentesen étkezik. Egyesek kitűnően reagálnak a koleszterin szintet csökkentő gyógyszerekre, mások kevésbé, illetve hosszabb időre van szükség a pozitív eredmény eléréséhez.

Nem kell az olvasóknak jól képzett szakemberekké válniuk ahhoz, hogy megfelelően tudják összeállítani étrendjüket, elegendő, ha tisztában vannak a legfontosabb alapvető tudnivalókkal. Minimális tervezés szükséges ahhoz, hogy jelentősen módosítsuk étkezési szokásainkat, és hogy ennek következtében siker koronázza a szérum koleszterin szintjének csökkentését célzó törekvéseinket.

Minden ember életében az étkezés, mint örömforrás rendkívül jelentős tényező, elképzelhetetlen, hogy megfosszuk magunkat a kulináris örömöktől, ezt a lépést akkor sem szükséges megtenni, ha speciális étrendet kell betartanunk egészségünk helyreállítása, vagy megőrzése érdekében.

Jó szívvel ajánlom a könyvet nem csak koleszterin szegény étrendet tartó betegeknek, hanem egészséges embereknek is, hiszen a szerzők által megfogalmazott hasznos ismeretek és tanácsok útravalóul szolgálhatnak valamennyiünk számára.

Kubányi Jolán
dietetikus, táplálkozástudományi szakember
a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elnöke

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

I. RÉSZ: A VÉR ZSÍRSAVSZINTJE ÉS A KERINGÉSI BETEGSÉGEK ÖSSZEFÜGGÉSEI



Írta: Dr. Palik Éva

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

BEVEZETÉS

Sokat járok kongresszusokon, ahol mindig több új gyógyszert is bemutatnak. Ezek a gyógyszerek a kutatás csodái, újabb és újabb ponton tanultuk meg befolyásolni a szervezet kóros működését. Bámulatos! Aztán elgondolkodtam. Hiszen a gyógyszerek egy jelentős része olyan betegség kezelésére szolgál, amely ki sem alakulna, ha egészségesen táplálkoznánk, és eleget mozognánk! Azaz, mint annyiszor, megint az emberi lustaság az, ami a tudományt előrehajtja. Ezek a csodálatos új gyógyszerek persze nem olcsók.

Tehát, Kedves Olvasó! Amikor a magas gyógyszer számlán boszszankodik, jusson eszébe, megéri diétázni, mozogni, és egészségesebben élni!

1. A KERINGÉSI RENDSZER BETEGSÉGEI

MILYEN GYAKORIAK A KERINGÉSI RENDSZER BETEGSÉGEI?

Az érlemeszesedés az iparosodott országokban néptömegeket érint, hazánkban a halálesetek több mint fele a keringési rendszer betegségének következménye.

A szív- és érbetegségben meghaltak száma kétszerese a daganatos betegség miatt elhunytakénak. Nagyon magas a nem halállal, de maradandó egészségkárosodással, rokkantsággal járó megbetegedések száma, igazi népbetegségről van tehát szó.

Nem feltétlenül kell ennek így lennie. A nálunk fejlettebb európai országokban sokkal kisebb a 100 000 lakosra számított halálozás az összes érbetegség, valamint a szívét, illetve agyat ért érkatasztrófák esetében. Ennek oka, hogy ott már korábban felismerték: nem sorsszerű, elkerülhetetlen jelenségről van szó, hanem megfelelő életmóddal (elsősorban megfelelő táplálkozással és testmozgással) befolyásolható dologról.

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

AZ ÉRELMSZESZEDÉS

Az egészséges artériák fala hajlékony, erős és rugalmas. Belső felszínük sima, hogy a vér akadálytalanul haladhasson. Az idő előrehaladtával, a szervezet öregedésével az artériák fala megvastagodhat és merevvé, keménnyé, egyenetlen felszínűvé válhat, ami esetenként akadályozza a szervek és szövetek megfelelő vérellátását. Ezt a folyamatot érlelmeszesedésnek orvosi nyelven *atherosclerosis*nak (ejtsd: ateroszklerózis) hívjuk.

Az érlelmeszesedés egy évszázadok óta megfigyelt kóros jelenség, amely a modern társadalmak létrejöttével, illetve a fejlett országokra jellemző táplálkozási és életmódbeli szokások elterjedésével az emberiség egyik legádázabb ellenségévé vált. Orvosi neve, az *atherosclerosis* két görög szóból származik. Az egyik az „*athere*”, ami kását jelent, kifejezve az érintett artériák belső felszínének szürkés, morzsalékos megjelenését. A másik a „*skleros*”, ami keménységet jelent, utalva arra, hogy elvesz az érfal rugalmassága.

Az érlelmeszesedés a szerveket tápláló erek (*artériák*) falának megvastagodásával, megkeményedésével járó folyamat. Ez egy idő után az erek üregét fokozatosan szűkíti, esetleg el is zárhatja. Ez végső soron egyes szervek súlyos vérellátási zavarához, esetleg elhalásához vezet.

Az érlelmeszesedés kialakulásának első lépései már egészen fiatal korban megjelennek, mint az más okból elhunyt fiatalok boncolása során kiderült. A vietnámi háború során 94 fiatal katona (átlagéletkor 20,5 év) boncolása kapcsán megállapították, hogy közülük 6-nál a koszorúerek súlyos szűkülete volt jelen. És ezek olyan fiatal emberek voltak, akiket katonaságra alkalmasnak találtak. Egy másik híres vizsgálat a *Bogalusa Heart Study*, ahol egy amerikai településen 14 000 néger és fehér gyermeket követtek 1973-tól 25 éven át, sokukat születésüktől kezdve. Évente rögzítették

laboradataikat, testméreteiket, táplálkozási szokásaikat, fizikai aktivitásukat. Ha valamelyik gyermek meghalt, boncolás is történt. 1998-ban közölték a megfigyelési idő alatt elhunyt 204 ember (2–39 éves) boncolási adatait.

Ez alapján vált ismertté, hogy az *aortán* (a szívből kiinduló fő ütőéren) az első elváltozások már akár 3 éves korban jelen lehetnek, és az élet második évtizedében megjelennek az eltérések a koszorúsereken is.

? De miért alakul ki az atherosclerosis (érlelmeszesedés), ha az rossz dolog? Miért csinálja ezt a szervezetünk?

Az érlelmeszesedés alapjául szolgáló folyamatok tulajdonképpen a szervezet védekező folyamatai. Arra szolgálnak, hogy az érfalat veszélyeztető tényezőket (pl. túlzott nyomás, vegyi anyagok, fertőzések) körbezárják, kiküszöböljék. Az elmúlt néhány évtizedben-évszázadban viszont a károsító dolgok nem időszakosan, hanem szinte folyamatosan vannak jelen, nincs ideje közben az érfalnak regenerálódni. Ehhez viszont a szervezetünk még nem alkalmazkodott.

Az érlelmeszesedés folyamata során az artériák falában először egy úgynevezett zsíros csík (*fatty streak*) alakul ki, ami koleszterinnel telt átalakult fehérvérsejtekből (habos sejtekből) áll.

? De hogy kerülnek ezek oda?

Tudni kell, hogy jelenleg a népesség átlagos koleszterinszintje jelentősen meghaladja a természeti népeknél és az ember-szabású majmoknál mért értékeket, azaz azt a szintet, amire feltehetően szervezetünk kalibrálva van. A vérben a kelleténél

nagyobb mennyiségben jelen levő anyagok pedig hajlamosak lerakódásra.

Magas vérnyomás esetén sokszor az erek oszlásánál alakul ki az érlemezésedés először, és ott is a legsúlyosabb. Ennek oka az lehet, hogy az oszlás miatt az áramlás nem szimmetrikus, és magas nyomás esetén turbulenssé válhat. Dohányosokban viszont jellemzően egyenletes az érlemezésedés, hiszen itt a károsító tényező vegyi anyag, ami mindenütt egyformán hat.

A fehérvérsejtek jelen tudásunk szerint az érbelhártya (*intima*) sejtjeinek hívó szavára érkeznek, valamilyen károsító tényező miatt. Ha az intimát valami károsítja, akkor a sejtek felszínén és a keringésben is olyan molekulák jelennek meg, amelyek a szervezet védekezősejtjeit odahívják. Az érlemezésedés eloszlása („mintázata”) ezért gyakran jellemző a fő károsító tényezőre. Az érbelhártya által odavonzott fehérvérsejtek (*makrofágok*) belépnek az érfalba, bekebelezik a koleszterint, „habos sejtekké” alakulnak, és simaizomsejteket, kötőszöveti rostokat termelő sejteket hívnak oda, hogy segítsenek letokolni, elhatárolni a károsodást. Így alakul ki a *plakk*, amelynek van egy koleszterint, fehérvérsejteket, sejtörmeléket tartalmazó magja és egy rostos sapkája, és az intimát az ér ürege felé bedomborítja. A plakkot az ér üregétől a kötőszövetes réteg, az úgynevezett *fibrózis sapka* választja el. A plakk további növekedése során a fedősapka rétegei fokozatosan elvékonyodnak, mert a plakk magjában levő aktivált fehérvérsejtek olyan enzimeket termelnek, amelyek a rostokat elbontják. Ennek a további betegségek kialakulása szempontjából döntő jelentősége van.

A plakk növekedésével párhuzamosan az érfal szerkezete is átalakul. Az ér kitágul, hogy a plakk által létrehozott szűkületet valamelyest kompenzálja. Később – ha a szűkület mintegy 40%-ot elér – az érfali átalakulás nem képes tovább kompenzálni a bedomborodó plakk által képzett szűkületet, és az ér belső átmérője rohamosan tovább szűkül. Súlyos esetben az ér teljesen el is záródhat.

vissza a Tartalomjegyzékhez

A plakk, ha elég nagyra nő, maga is akadályozhatja a véráramlást, vagy ha a plakk „sapkája” vékony, könnyen megrepedhet. A plakk magjában található érbe nem illő anyagok ekkor a vérrel érintkezve a véralvadás folyamatát beindítják, azaz hirtelen egy vérrög alakul ki, ami szűkítheti vagy elzárhatja az eret. Az elégtelen vérellátás a szövetek tápanyag- és oxigénhiányához vezet.

Az érelmeszesedés a közepes és a nagy artériákat érinti, a leggyakrabban az *aortát* (a szívből eredő fő verőeret), a szív, az agy ereit és a végtagereket, de károsodhatnak a veséket és a beleket ellátó erek is.

Az érelmeszesedés során ritkábban, de előfordul, hogy az érfal meggyengül, emiatt az ér kitágul, súlyos esetben meg is repedhet. Az érfal kóros kitágulását *aneurizmának* nevezzük

Mi váltja ki az érelmeszesedést?

Az érelmeszesedés nem kivédhetetlen sorscsapás, ami az erejük teljében levő 50-es férfiak idő előtti, értelmetlen halálához vezet. Természetesen a legtöbb betegséghez hasonlóan itt is szerepet játszik bizonyos veleszületett fogékonyság (azaz ha valakinek a rokonságában sokan haltak meg fiatalon érbetegség következtében, annak az esélye nagyobb arra, hogy nála is érelmeszesedés alakuljon ki). A férfiak esélye nagyobb az ilyen kórképekre (bár ez a különbség a nők klimaxa után lassan kiegyenlítődik), és az életkor előrehaladtával is nő a gyakoriság. De ez semmiképpen sem azt jelenti, hogy ölbe tett kézzel kellene ülnünk, várnunk sorsunkat. Az előbb említett, nem megváltoztatható kockázati tényezők (rizikófaktorok) mellett számos olyan tényező befolyásolja az érelmeszesedést, amin változtatni tudunk, sőt, kell is változtatnunk (*1. táblázat*).

vissza a Tartalomjegyzékhez

Az érlemeszesedésnek nem egyetlen kiváltó tényezője van, számos rizikófaktort ismerünk, amelyek elősegítik az érlemeszesedés kialakulását.

1. táblázat. Az érlemeszesedés főbb kockázati tényezői

Nem befolyásolható tényezők	Befolyásolható tényezők
Életkor	Kóros vérzsírszintek
Nem	Dohányzás
Családi hajlam	Magas vérnyomás
	Magas vércukorszint
	Elhízás
	Mozgásszegény életmód
	Nem megfelelő táplálkozás

Ezek az eltérések gyakran közös töről fakadnak, szoros összefüggést mutatnak korunk mozgásszegény, energiabevitelben gazdag életmódjával és annak következményével, az elhízással (különösen a hasi zsírszövet felszaporodásával). Azaz: a „sörhas” halált okozhat! Nem véletlen tehát, hogy „korunk pestise”, az érlemeszesedés az iparosodott országokat érinti.

Jelen könyv a felsorolt rizikótényezők közül a koleszterinszint eltéréseivel és annak korrigálási lehetőségeivel foglalkozik.

AZ ÉRELMESZESÉDÉS KÖVETKEZMÉNYE: AZ INFARKTUS

Mi jut eszünkbe erről a szóról: infarktus?

Hirtelen fellépő életveszélyes helyzet, szívroham. Szirénázó mentőautó, intenzív osztály, az életért küzdő orvosok és halál. Az esetek jelentős részében valóban ilyen heveny, a szívet érintő katasztrófáról van szó, azonban tudnunk kell, hogy