

## Υψηλή χοληστερίνη - Εκτός από τα φάρμακα χρειάζεται και σωστή διατροφή

/ [Γενικά](#)



Δεν είναι λίγοι εκείνοι που λόγω της υψηλής τους χοληστερίνης ο γιατρός τους τους έχει συστήσει να ακολουθούν μια φαρμακευτική αγωγή για μείωση της.

Ωστόσο, σε πολλές από αυτές τις περιπτώσεις, οι ασθενείς θεωρούν ότι το χάπι θα τους προστατεύσει και θα μειώσει τη χοληστερίνη τους και ακολουθούν μια κακή διατροφή με πολλές ανθυγιεινές επιλογές. Για του λόγου το αληθές, στα πλαίσια μιας νέας μελέτης από το Πανεπιστήμιο UCLA, η οποία δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό JAMA, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που πήραν στατίνες κατά την περίοδο 2009-2010 κατανάλωναν 9.6 % περισσότερο λίπος και 14,4 % περισσότερες θερμίδες από εκείνους που έλαβαν τα φάρμακα 10 χρόνια νωρίτερα.

Ωστόσο, όπως οι ίδιοι οι ερευνητές τονίζουν, ανεξάρτητα από το μηχανισμό αύξησης της χοληστερίνης τους, η αύξηση της πρόσληψης κορεσμένου λίπους, αλατιού και θερμίδων στη διατροφή των εν λόγω ασθενών μπορεί να οδηγήσει σε

υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, η οποία θα υπονομεύσει την επίδραση των στατινών, ενώ παράλληλα μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους, εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου.

Για το λόγο αυτό, ασθενείς με υπερχοληστερολαιμία που ξεκινούν μια φαρμακευτική αγωγή υπό την ιατρική παρακολούθηση, είναι απαραίτητο να εκπαιδευτούν από επιστήμονες διαιτολόγους πάνω στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών, πέρα ξαναλέμε της όποιας φαρμακευτικής αγωγής τους συστήσει ο γιατρός τους.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)