

Spis treści

1. Wprowadzenie

2. Trzydzieści sześć pytań o cholesterol 15

3. Choroba a zdrowie

Wszyscy mamy cholesterol 61

Dowody na szkodliwy wpływ cholesterolu 62

Skąd się bierze cholesterol? 64

Cholesterol pokarmowy 64

Cholesterol endogeny 65

Jakie są losy cholesterolu w ustroju? 67

Szlak 1. Chylomikrony 69

Szlak 2. VLDL, lipoproteiny bardzo
małej gęstości 70

Szlak 3. LDL, lipoproteiny małej gęstości 72

Szlak 4. HDL, lipoproteiny dużej gęstości 74

Na czym właściwie polega choroba? 75

Hipercholesterolemie 77

Postać poligeniczna 77

Postać dziedziczna 77

Rozpoznawanie hipercholesterolemii 78

Mechanizm powstawania
hipercholesterolemii 81

Hipertrójglicerydemie 83

Rozpoznawanie hipertrójglicerydemii	83
Mechanizm powstawania hipertrójglicerydemii	84
Hiperlipidemie złożone	85
Inne postaci hiperlipidemii	88
Hiperchylomikronemia	89
Typ III hiperlipoproteinemii	90
Typ pre-beta-lente	91
Hiper-Apo B lipoproteinemia	91
Hipo-HDL-emia	92
 4. Wykrywanie i diagnostyka	
Wykrywanie hiperlipidemii	95
Kto może zachorować?	98
Czy moje wyniki są prawidłowe?	99
 5. Prawidłowy ciężar ciała	
Zasady kardynalne	111
Trzy główne składniki pokarmowe	113
Tłuszcze	115
Węglowodany (skrobia i cukier)	119
Jak odżywiać się w sposób zbilansowany	123
 6. Leczenie hipercholesterolemii	
Przed rozpoczęciem leczenia	129
Czy to na pewno hiperlipidemia?	130
Dieta w hipercholesterolemii	131

Podstawowe zasady diety stosowanej w hiperlipidemiach	132
--	-----

**Dieta stosowana
w hiperlipoproteinemiach złożonych
i w hipertrójglicerydemiach** 140

Zmiana nawyków żywieniowych	141
Potrawy zalecane	142
Potrawy, które można spożywać w ilościach umiarkowanych	144
Potrawy nie zalecane	146

„Recepty” na długie życie 150

Przystawki	150
Mięsa i ryby	152
Potrawy zbożowe (mączne) i warzywa	155
Sosy	157
Desery	158
Napoje	160

**Leki hipolipemizujące: leczenie
przez całe życie** 161

Leki hipolipemizujące	161
Żywice	162
Kwas nikotynowy	163
Fibraty	163
Inne preparaty	165
Inhibitory reduktazy HMG-CoA	165
Leczenie innych rzadkich hiperlipidemii	172

7. Miażdżycy – związek z cholesterolem

Miażdżycy 177

**Czy występują również inne czynniki
ryzyka miażdżycy?** 187

Nadciśnienie tętnicze	188
-----------------------	-----

Palenie tytoniu	190
Cukrzyca	192
Siedzący tryb życia	192
Hiperurykemia (zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi)	193
Stres	193
Otyłość	195
Lepiej zapobiegać niż leczyć	199
8. Aneks	201
Słowniczek	211