



ZASEBNA SPLOŠNA AMBULANTA
Sonja Garmuš Bezek, dr.med., spec.spl.med.
Kolodvorska 24
6257 PIVKA
Tel: 05-7570-540
Elektronska pošta: sonja.garmus@siol.net

DIETA PRI POVIŠANEMU HOLESTEROLU

Na Lekovih straneh <http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/srce-ozilje/diete> si lahko ogledate in natisnete diete pri zvišanem holesterolu.

Za vse, ki imate povišan holesterol nad vrednostjo 5.0 je priporočljivo, da se diete držite, še posebno za tiste, ki imate poleg povišanega holesterola še povišan pritisk, se malo gibljete, kadite in imate v družini sorodnike, ki so mladi zboleli ali umrli zaradi bolezni srca in ožilja (možganska kap, srčna kap, gangrena na nogah...)

Prav tako ne bo nič narobe, če hrano z manj maščob uživa cela družina, ne le tisti s povišanim holesterolom, saj je prehrana z manj maščob zdrava prehrana.