

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Czym grozi podwyższone stężenie trójglicerydów we krwi?

Są one w organizmie człowieka niezbędne, służąc jako paliwo dla mięśni i innych tkanek. Jednak gdy jest ich za dużo - mogą zaszkodzić. Warto wiedzieć, kto powinien mieć się szczególnie na baczności i jak zmniejszyć stężenie trójglicerydów we krwi za pomocą diety.

Najczęściej ludzie dowiadują się o podwyższonym poziomie trójglicerydów z badania krwi, a konkretnie z lipidogramu, zleconego im przez internistę, diabetologa lub kardiologa.

Wskazaniem do zbadania stężenia trójglicerydów we krwi są m.in. otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, a także ostre zapalenie trzustki. To ostatnie nie zawsze, lecz bardzo często jest wywoływane bezpośrednio właśnie przez wysokie stężenie trójglicerydów we krwi.

### **Trójglicerydy - czym są i skąd się biorą:**

Podobnie jak cholesterol, trójglicerydy należą do związków chemicznych zwanych lipidami. Konkretnie, trójglicerydy składają się z trzech cząsteczek kwasów tłuszczowych i jednej cząsteczki glicerolu.

W organizmie człowieka związki te powstają w dwóch miejscach: w nabłonku jelita cienkiego - z tłuszczu spożywanego wraz z pokarmem, a także w wątrobie - z napływających do niej ze zmagazynowanych w tkance tłuszczowej kwasów tłuszczowych i z węglowodanów z pożywienia. Niezależnie od tego, gdzie powstają trójglicerydy, we krwi krążą one dzięki powiązaniu z białkiem, a więc jako lipoproteiny (podobnie zresztą jak cholesterol). Trójglicerydy wytwarzane w jelicie przenoszone są przez lipoproteiny zwane chylomikronami, a powstające w wątrobie przez lipoproteiny zwane VLDL (skrót od very low density lipoproteins, co oznacza lipoproteiny o bardzo małej gęstości). Co ważne, zarówno chylomikrony, jak i VLDL-e oprócz trójglicerydów zawierają (transportują) również cholesterol.

### **Jakie funkcje pełnią trójglicerydy w organizmie:**

Służą one jako materiał energetyczny (paliwo), głównie dla mięśni. Podczas gdy glukoza to paliwo głównie dla mózgu, mięśnie i inne tkanki spalają kwasy tłuszczowe pochodzące właśnie z rozkładu trójglicerydów. Proces ich rozkładu (na kwasy tłuszczowe i glicerol) zachodzi dzięki działaniu specjalnego enzymu - lipazy lipoproteinowej - obecnego w śródbłonku drobnych naczyń krwionośnych zlokalizowanych w tychże tkankach.

Tłuszcz magazynowany w organizmie człowieka - w tkance tłuszczowej - występuje przede wszystkim pod postacią trójglicerydów.

### **Dlaczego niektórzy mają podwyższone trójglicerydy:**

Podwyższony poziom trójglicerydów we krwi czyli hipertrójglicerydemia to jedno z trzech głównych i najczęściej występujących zaburzeń gospodarki tłuszczowej, obok hipercholesterolemii i tzw. dyslipidemii mieszanej. Hipertrójglicerydemię stwierdza się, gdy stężenie trójglicerydów we krwi przekracza poziom 150 mg/dl.

Hipertrójglicerydemia występuje rzadziej niż hipercholesterolemia. Dotyczy ona od 1/5 do 1/3 polskiej populacji, podczas gdy zbyt wysoki cholesterol ma około 60 proc. Polaków.

W grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia hipertrójglicerydemii są, jak już wcześniej wspomniano, m.in. osoby otyłe i chore na cukrzycę, a także cierpiące na niedoczynność tarczycy lub zespół

nerczycowy. Ponadto, zbyt wysoki poziom trójglicerydów częściej od kobiet mają mężczyźni, głównie z racji tego, że piją więcej alkoholu.

W praktyce jednak, na to, czy u danej osoby występuje hipertrójglicerydemia bardzo duży wpływ mają predyspozycje genetyczne. U osób z ciężką hipertrójglicerydemią, związaną z obecnością chylomikronów we krwi, już nawet jedna weekendowa biesiada z grillem, tłustą golonką, słodyczami i dużą ilością alkoholu może doprowadzić do ostrego zapalenia trzustki - z uwagi na duży wzrost stężenia trójglicerydów we krwi. W takiej sytuacji czynniki środowiskowe mogą odsłonić „maskę” choremu na hipertrójglicerydemię lub też nasilić jej objawy.

W hipertrójglicerydemii łagodnej i umiarkowanej - zależnej od nadmiaru VLDL we krwi - cukier, słodczyce i alkohol powodują wzrost zawartości trójglicerydów w VLDL.

Generalnie, podwyższone trójglicerydy nie bolą i przez długi czas mogą nie dawać żadnych niepokojących objawów zdrowotnych. Dlatego warto się regularnie badać, zwłaszcza jeśli jest się w grupie podwyższonego ryzyka.

### **Czym grozi podwyższone stężenie trójglicerydów:**

Poza wspomnianym wyżej ostrym zapaleniem trzustki wywołanym dużym stężeniem trójglicerydów (ponad 885 mg/dl czyli inaczej 10,0 mmol/l), ich podwyższone stężenie we krwi jest też czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, tj. powikłań miażdżycy (zawał serca, udar mózgu).

Dlaczego tak się dzieje? Otóż, cząsteczki powstających ze wspomnianych wcześniej lipoprotein (VLDL i chylomikronów) pozostałości - zwane remnantami - mogą przenikać do ściany tętnic i wprowadzając tam cholesterol (bo też go mają) zapoczątkować rozwój blaszki miażdżycowej. Cząsteczki te mają zatem działanie miażdżycorodne, podobnie jak tzw. „zły cholesterol”.

Niedawno w USA zostały opublikowane wyniki badań, które wykazały, że gdy u chorych na rozpoznaną chorobę sercowo-naczyniową i cukrzycę, u których występuje zwiększone stężenie trójglicerydów obniży się ich poziom, to po 5 latach leczenia ryzyko wystąpienia kolejnego epizodu choroby sercowo-naczyniowej zmniejszy się. Dodajmy, że w tym badaniu stężenie trójglicerydów obniżano u pacjentów za pomocą dużych dawek kwasów tłuszczowych omega 3, w tym przede wszystkim kwasu EPA (eikozapentaenowego). Dawki lecznicze omega 3 wynosiły aż 4 g dziennie. Eksperti z American Heart Association zalecają jednak, aby większe dawki kwasów omega 3 stosować wyłącznie pod kontrolą lekarza.

### **Jak obniżyć trójglicerydy za pomocą diety"**

Jeśli badanie krwi wykaże, że mamy zbyt wysokie stężenie trójglicerydów, to zanim lekarz zacznie ewentualne leczenie farmakologiczne, najpierw powinien spróbować obniżyć ich poziom zachęcając pacjenta do zmian w stylu życia. Co to oznacza w praktyce?

Przede wszystkim, pacjent musi się odchudzić (jeśli jest otyły), co wymaga zmniejszenia spożycia kalorii i regularnej aktywności fizycznej.

Ponadto, powinien ograniczyć spożycie alkoholu lub też całkiem z niego zrezygnować. Alkohol zwiększa bowiem produkcję trójglicerydów w wątrobie (szczególnie u tych, którzy już mają hipertrójglicerydemię).

Kolejna sprawa to ograniczenie spożycia węglowodanów prostych, a więc m.in. cukru, fruktozy (miód), białej mąki i słodyczy. Należy też nie spożywać owoców w dużej ilości, albowiem one również, ze względu na zawartość fruktozy, „nasilają” syntezę trójglicerydów w organizmie. Najlepiej wybierać produkty, w których występują węglowodany złożone w połączeniu z błonnikiem, takie jak, warzywa, pełnoziarniste przetwory zbożowe (kasze, płatki, pieczywo razowe), nasiona roślin strączkowych.

Optymalna dieta powinna też zawierać ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie, które są bogate w kwasy tłuszczowe omega 3. Pożądane są też w diecie oleje roślinne (z wyjątkiem olejów palmowego i kokosowego) lub też tzw. miękkie margaryny - produkty te również zawierają korzystnie działające nienasycone kwasy tłuszczowe.

Przestrzeganie zasad zdrowej diety, nawet przy zwiększonej podatności na występowanie podwyższonego poziomu trójglicerydów, z reguły pozwala na znormalizowanie ich stężenia w organizmie. W gestii lekarza pozostaje decyzja o ewentualnym zastosowaniu dużych dawek kwasów omega 3 albo innych leków (fibratów czy statyn), obniżających stężenie trójglicerydów.

W tym kontekście warto dodać, że niektóre leki mogą też zaostrzać hipertrójglicerydemię. Należą do nich: kortykosteroidy, doustne estrogeny, moczopędne leki tiazydowe, furosemid, tzw. beta blokery (leki nasercowe), leki antywirusowe stosowane w AIDS i niektóre leki antypsychotyczne.

### **Dieta w ciężkiej hipertrójglicerydemii:**

Leczenie ciężkiej postaci hipertrójglicerydemii (z obecnością chylomikronów w osoczu krwi na czczo) wymaga odrębnego, jeszcze bardziej restrykcyjnego postępowania dietetycznego.

W tych, na szczęście rzadkich przypadkach, dieta wymaga m.in. drastycznego ograniczenia spożycia każdego rodzaju tłuszczów (dieta w ogóle nie może zawierać widocznego tłuszczu). Pacjenci mogą spożywać jedynie preparaty średniołańcuchowych trójglicerydów (znanych jako medium chain triglycerides - w skrócie MCT) oraz kwasy tłuszczowe omega 3 w ilości 4 g/dzień.

Dodatkowym utrudnieniem tej diety jest zalecenie ograniczenia także spożycia produktów zawierających węglowodany proste, a alkohol jest wykluczony.

W rezultacie, dieta w ciężkiej hipertrójglicerydemii z towarzyszącą chylomikronemią jest dość uboga. Można w niej spożywać np. odtłuszczone produkty mleczne, warzywa, owoce w ograniczonej ilości, bardzo chude mięso (schab środkowy, pierś z indyka) i ryby. Wszystkie potrawy należy przygotowywać bez dodawania tłuszczu.

### **Jakie są normy dla trójglicerydów:**

Na koniec przypomnijmy, że prawidłowe stężenie trójglicerydów w osoczu krwi na czczo wynosi poniżej 1,7 mmol/l (czyli inaczej poniżej 150 mg/dl). Ostatnio pojawiają się jednak opinie, aby za wartość graniczną uznać 2,0 mmol/l (177 mg/dl).

Zatem, według aktualnie obowiązujących standardów stężenie tego lipidu równe i większe niż 1,7 mmol/l uznaje się za podwyższone i określa mianem hipertrójglicerydemii. Za postać ciężką tego zaburzenia uznaje się stężenia trójglicerydów równe i większe niż 10 mmol/l (powyżej 885 mg/dl) albo według innych źródeł - powyżej 5,6 mmol/l (500 mg/dl).

Najczęściej jednak mamy do czynienia z łagodną lub umiarkowaną hipertrójglicerydemią.

Osoby zmagające się z hipertrójglicydemią mogą uzyskać bezpłatną, indywidualną poradę dietetyczną on-line, w ramach działalności Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej przy Instytucie Żywności i Żywienia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29308.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**