

Aki kysyy: Olen huomannut, että joissakin ruoka-aineissa on tyydyttynyttä rasvaa, mutta kolesteroliarvo...

Aki kysyy:

Olen huomannut, että joissakin ruoka-aineissa on tyydyttynyttä rasvaa, mutta kolesteroliarvo on 0 mg. Onko tämä terveellisempää ruokaa kuin jos se sisältäisi kolesterolia? Mikä on olennaista elimistön korkean kolesteroliarvon laskemiseksi, syödä kolesterolittomia ruokia vai vähän tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä?

Ravitsemusasiantuntija Mari Väisäsen vastaus:

Veren kolesteroliarvojen laskemiseksi paras vaihtoehto on vähän tyydyttynyttä rasvaa ja vähän kolesterolia sisältävä ruoka. Ravinnon kolesterolilla on kuitenkin vähäisempi merkitys kuin ravinnon rasvan laadulla, joten ensisijaisesti on tärkeämpää kiinnittää huomiota tyydyttyneiden rasvojen määrään. Kun ravinnosta saatavista rasvoista 2/3 on tyydyttymättömiä ja enimmillään 1/3 rasvasta on tyydyttynyttä, ollaan veren kolesterolipitoisuuden laskemisen kannalta hyvässä tilanteessa.

Päivittäin käytettävät tyydyttyneen rasvan lähteet kuten rasvaiset maito- ja lihatuotteet lisäävät helposti myös kolesterolin saantia, sillä maito- ja lihatuotteissa kolesterolin määrä lisääntyy rasvan määrän lisääntyessä. Vaikka esimerkiksi rasvaisissa maitotuotteissa on vähän kolesterolia verrattuna kolesterolirikkaisiin elintarvikkeisiin kuten kananmunaan, runsaasti käytettynä maitotuotteista kertyy kovan rasvan lisäksi myös kolesterolia. Kannattaa siis valita maito- ja lihatuotteet rasvattomina tai mahdollisimman vähärasvaisina, jolloin tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin määrä on mahdollisimman vähäinen.

Jos veren kolesteroliarvot ovat koholla, on rasvan laadun huomioimisen lisäksi hyvä rajoittaa runsaasti kolesterolia sisältäviä ruokien käyttöä. Munat ja munaruokat, äyriäiset, maiti ja maksaruokat sisältävät runsaasti kolesterolia. Ruokavalioremontin lisäksi säännöllinen liikunta laskee veren kokonaiskolesterolipitoisuutta ja lisää ”hyvän” HDL- kolesterolin pitoisuutta veressä. Ravinnon suhteen riittävä kuidun saanti sekä kasvistanoleja ja -steroleja sisältävien tuotteiden käyttö laskevat veren kokonaiskolesterolipitoisuutta.

