

Diet Praktis Turunkan Kadar Kolesterol



Apa Itu Kolesterol?

Kolesterol adalah zat esensial sejenis lemak (lipid) dalam tubuh yang penting untuk pembentukan hormon, asam empedu, membran sel dan perlindungan saraf. Namun, jika kadarnya berlebihan, dapat menyebabkan penyakit. 2/3 kolesterol diproduksi hati dan 1/3 berasal dari makanan



Kenapa Kolesterol Berbahaya?

Kolesterol tinggi dapat membentuk plak di pembuluh darah, yang menghambat aliran darah dan dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

| Kolesterol | Kategori baik | Kategori Perbatasan | Kategori bahaya |
|------------------|------------------------------|------------------------|-----------------|
| Kolesterol Total | < 200 | 200 – 239 | ≥ 240 |
| Kolesterol LDL | < 130 < 100 (bila ada DM) | 130 – 159 100 – 159 | ≥ 160 |
| Kolesterol HDL | ≥ 60 | 40 – 59 | < 40 |

Tabel Kadar Kolesterol



Tipe Kolesterol

Kolesterol mengalir dalam darah terdiri dari lemak dan protein (lipoprotein). 2 tipe utama lipoprotein yaitu:

- HDL (Kolesterol Baik): Membawa kelebihan kolesterol dari pembuluh darah kembali ke hati
- LDL (Kolesterol Jahat): Menumpuk di pembuluh darah, dapat menyebabkan plak.



Langkah Turunkan Kolesterol

- Mengurangi berat badan dapat menurunkan LDL dan trigliserida
- Konsumsi makanan rendah lemak, perbanyak serat dari buah, sayuran dan kacang-kacangan
- Batasi asupan gula agar kadar trigliserida dan LDL tidak meningkat
- Berhenti konsumsi alkohol
- Lakukan aktivitas fisik rutin 30-45 menit, 5 kali per minggu
- Stop merokok karena dapat merusak pembuluh darah dan menurunkan HDL
- Jika diperlukan, konsultasikan dengan dokter tentang obat penurun kolesterol



Tips Memilih Makanan

- Pilih makanan yang direbus, dipanggang, dikukus, dan ditumis
- Batasi konsumsi daging hingga 2 kali/minggu dan kurangi daging berlemak
- Pilih daging ayam tanpa kulit dan bagian dada
- Pilih ikan laut dan hindari seafood tinggi kolesterol.
- Batasi konsumsi kuning telur hingga 2-3 butir/minggu; pilih putih telur sebagai pengganti
- Gunakan produk susu rendah lemak (low fat/non fat)
- Gunakan minyak tak jenuh dan margarin rendah lemak. Hindari mentega dan santan kental



Tumpeng Gizi Seimbang