



# MOTNJE V PRESNOVI MAŠČOB

Mateja Bulc

## 1. *Kako pogoste so motnje v presnovi maščob?*

Motnja je v razvitih državah in pri nas zelo pogosta, med odraslimi ima zvišane vrednosti holesterola ( $> 5$  mmol/l) kar 70 %, med moškimi je takih 66,8 %, med ženskami pa 73,2 %.

## 2. *Kaj povzroča nastanek motenj v presnovi maščob?*

Vzrokov za motnjo v presnovi maščob je veliko, najpomembnejši pa so:

- dednost (več vrst prirojenih motenj, ki jih ima večina članov družine, pojavljajo se že zgodaj, po 20. letu starosti, in so zelo ogrožajoče),
- prekomerna telesna teža in debelost (indeks telesne mase, to je razmerje med telesno težo in kvadratom telesne višine, nad 25 kg/m<sup>2</sup> oziroma nad 30 kg/m<sup>2</sup>),
- nezadostna telesna dejavnost (manj kot vsaj trikrat tedensko zmerno intenzivnega gibanja vsaj pol ure),
- nezdrav način prehranjevanja (preveč kalorična, mastna hrana),
- tvegano pitje alkoholnih pijač (več kot 7 enot tedensko ženske oz. več kot 14 enot tedensko moški).

## 3. *Kako se motnje v presnovi maščob kažejo?*

Bolezen nima posebnih zunanjih znakov, pogosto so njen prvi znak zapleti: srčno-žilna bolezen na kateremkoli organu, najpogosteje na srčnih obvodnicah (koronarkah kot angina pektoris ali srčni infarkt), možganskih žilah (prehodna (»mala«) kap, možganska kap, možganska krvavitev) ali arterijah spodnjih udov (klavdikacijske bolečine pri hoji, gangrena).

Holesterolske vrečke po koži obraza, redkeje trupa, so praktično edini, a redek znak hiperholesterolemije. Edini zanesljiv znak je laboratorijska določitev koncentracije maščob v krvi.

## 4. *Kako postavimo diagnozo?*

Bolezen se diagnosticira s pregledom krvi na tešče (vsaj 12 ur po zadnjem obroku). Določamo posamezne ali vse maščobe v krvi. Končno diagnozo resnosti bolezni pa določimo z izračunavanjem celotne ogroženosti za srčno bolezen: s kliničnim pregledom, meritvami telesne teže, višine in obsega pasu in oceno vaših življenjskih navad (prehrana, gibanje, kajenje, pitje alkohola), bolezni v družini in vaših dosedanjih bolezni.

## 5. *Kako poteka zdravljenje?*

Vselej najprej svetujemo zdravljenje brez zdravil, s spreminjanjem morebitnih nezdravih navad. Z zdravim načinom prehranjevanja, redno telesno dejavnostjo in manj tveganim pitjem alkohola ter prenehanjem kajenja lahko znižamo koncentracijo serumskih maščob za 15-20 %.



Zdrava prehrana:

- jemo veliko balastnih snovi (sadje in/ali zelenjava ob vsakem obroku),
- izbiramo hrano z manj vidnimi maščobami,
- izbiramo belo meso (perutnina, ribe, zajčje meso),
- izogibamo se mesnim izdelkom (klobase, salame, paštete itd.),
- pijemo posneto mleko in jemo izdelke iz posnetega mleka,
- izogibamo se več kot enkrat tedenskemu uživanju jajc in jajčnih izdelkov,
- ne jemo koncentriranih sladkorjev (kristalni sladkor, slaščice ...).

Giblujemo se redno, vsak dan, vsaj pol ure, tako intenzivno, da se zadihamo ali oznojimo. Pijemo manj tvegano: največ 7 enot tedensko ženske oz. 14 enot tedensko moški. Poleg teh ukrepov pri ogroženih bolnikih, katerih tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni presega 20 %, posegamo tudi po zdravilih.

Med zdravili za nižanje maščob v krvi uporabljamo dandanes predvsem dve vrsti: statine in fibrate. Statini so zelo učinkovita zdravila, njihov učinek je predvsem zmanjšanje škodljivega (LDL) holesterola in stabilizacija aterosklerotičnih oblog v notranji steni arterij. Neželeni stranski učinki teh zdravil so sicer redki, a možni. Zato po 3 mesecih jemanja zdravila kontroliramo jetrne encime – če so le-ti še vedno normalni, zdravilo lahko jemljete naprej. Še redkejši neželeni učinek so bolečine oz. vnetje v mišicah, takrat kontroliramo mišične encime v krvi in se odločamo o nadaljevanju zdravljenja glede na izvid. Zdravilo odmerjamo enkrat dnevno, praviloma zvečer. Med jemanjem nekaterih antibiotikov je treba to terapijo začasno prekiniti. Fibrati znižujejo predvsem trigliceride, uporabljamo jih bodisi samostojno (ob izoliranem zvišanju trigliceridov) ali v kombinaciji s statini (mešane motnje presnove maščob, prirojene motnje z zelo visokimi vrednostmi maščob v krvi). Stranski učinki so redki, nekoliko pogostejši so v kombinaciji s statinom. Odmerjamo jih enkrat dnevno, praviloma zvečer.

## **6. Kako motnja poteka?**

S starostjo raven serumskih maščob raste, s tem pa tudi možnost zapletov te bolezni (zgoraj). Holesterol se nalaga na notranjo steno arterij in povzroči, poleg ostalih dejavnikov ateroskleroze, nastajanje aterosklerotičnih oblog (»plakov«), ki so zelo nevarni, saj ožijo svetlino žile (nastane stenoza, tromboza) ter se občasno odkrhnejo. Kri jih tedaj odplavi v pomembne organe (pljuča, srce, oko, možgani), kjer povzročijo embolijo. Posledice so vselej zelo resne, celo smrtne.

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika z motnjami v presnovi maščob?**

Prvič kontroliramo maščobe v krvi po vsaj 3 mesecih diete. Če se vrednosti serumskih maščob normalizirajo, spremljamo njihovo koncentracijo enkrat letno. Če se vrednosti serumskih maščob z dieto ne normalizirajo in če tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni presega 20 %, uvedemo zdravilo. Učinek le-tega kontroliramo s pregledom krvi po vsaj 6 tednih oz. 3 mesecih (pri statinih kontroliramo še jetrne teste) in odmerek po potrebi povečamo oz. zmanjšamo. Ko dosežemo želene vrednosti serumskih maščob, z zdravilom nadaljujemo in kontroliramo kri enkrat na leto.



## **8. Kako si lahko pri motnji v presnovi maščob pomagata sami?**

Zdravnika obiščite:

- če ste zdravi in stari nad 35 let (moški) oz. nad 45 let (ženske),
- če je v družini prirojena motnja presnove maščob (visoke vrednosti holesterola in/ali trigliceridov pri bližnjih sorodnikih),
- če je v družini zgodnja srčno-žilna bolezen (srčni infarkt, kap, nenadna smrt) pri moških pred 45. letom oz. ženskah pred 55. letom,
- če je v družini sladkorna bolezen,
- če ste sami že zboleli zaradi katerekoli oblike srčno-žilnih bolezní (angina pectoris, infarkt, kap, arterijska bolezen ipd.),
- če imate po koži (ponavadi okrog vek) holesterolske »vrečke«, ksantome ali ksantelazme (rjavkasto rumenkasta tvorba v koži vek).

Če imate ugotovljeno motnjo v presnovi maščob, upoštevajte zdravnikova navodila: dieta, redna telesna dejavnost, manj tvegano pitje alkohola, nekajenje. Če imate zdravila, jih jemljite redno. Če opazite katerikoli neželeni učinek zdravila, obiščite izbranega zdravnika.

## **9. Kako motnje v presnovi maščob vplivajo na vaše življenje?**

Sama bolezen na vaše življenje in delovno sposobnost ne vpliva, na njene posledice in zapleti pa zelo (glej zgoraj!).

## **10. Ali in kako lahko nastanek motenj v presnovi maščob preprečite?**

Motnjo v presnovi maščob lahko preprečimo ali jo vsaj odložimo njen nastanek na kasnejša leta z zdravim načinom življenja: prehrano z veliko balastnih snovi, redno telesno dejavnostjo in manj tveganim pitjem alkohola (glej zgoraj!). Prirojenih (famiarnih) motenj popolnoma s tem ne moremo preprečiti, lahko pa bistveno zmanjšamo potrebo po visokih odmerkih zdravil.