

## Κοινές παρερμηνείες για τη χοληστερίνη

Υπάρχει πληθώρα πληροφοριών για τη χοληστερίνη. Όμως δεν είναι όλες οι πληροφορίες έγκυρες και εκσυγχρονισμένες. Γι' αυτό πρέπει να είστε προσεκτικοί με τις πληροφορίες που ακούτε ή διαβάζετε. Εδώ θα βρείτε μερικές παρερμηνείες και μύθους για το κοινό θέμα της χοληστερίνης:

- **Η χρήση της μαργαρίνης αντί του βουτύρου θα βοηθήσει στη μείωση της χοληστερίνης.** Η μαργαρίνη αλλά και το βούτυρο είναι ψηλά σε λιπαρά και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και σύνεση. Από διατροφικής πλευράς πάντως ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει τη χοληστερίνη του αίματος είναι το κορεσμένο λίπος. Η μείωση του λοιπόν θα θέσει σε έλεγχο και τη χοληστερίνη. Οι περισσότερες μαλακές ή υγρές μαργαρίνες έχουν πιο λίγο κορεσμένο λίπος από αυτές σκληρού τύπου. (Ελέγξτε το άρθρο [μαργαρίνη ή βούτυρο](#)).
- **Τα αδύνατα άτομα δεν πρέπει να ανησυχούν για τη χοληστερίνη.** Είναι σωστή υπόθεση πως τα παχύσαρκα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίζουν προβλήματα χοληστερίνης όμως και τα αδύνατα άτομα πρέπει να ελέγχουν τη χοληστερίνη τους γιατί δεν είναι μόνο πρόβλημα βάρους αλλά υγιεινής ή μη διατροφής.
- **Ο γιατρός μου δεν μου είπε τίποτα για τη χοληστερίνη μου άρα δεν πρέπει να ανησυχώ.** Αυτό δεν είναι σωστό γιατί πολλοί γιατροί δεν δουλεύουν προληπτικά αλλά θεραπευτικά. Άρα η υγεία σας είναι κατά μεγάλο βαθμό δικής σας ευθύνης.
- **Αφού η ετικέτα στα τρόφιμα που διαλέγω δηλώνουν πως δεν περιέχουν χοληστερίνη μπορώ να είμαι σίγουρος /η πως είναι υγιεινά.** Οι ετικέτες είναι πολύ βοηθητικές όμως πρέπει να κοιτάζετε πολύ προσεκτικά τις συσκευασίες των τροφών και τα συστατικά τους. Μπορεί να περιέχουν υλικά ψηλά σε κορεσμένα λίπη ή η μερίδα που δηλώνουν να είναι πολύ μικρή και να μην είναι αντιπροσωπευτική.
- **Τελευταίως διάβασα πως τα αυγά δεν είναι τόσο βλαβερά για τη χοληστερίνη έτσι μπορώ να τα τρώω άφοβα.** Ένα αυγό περιέχει 213 mg χοληστερίνης. Αυτό είναι αρκετή ποσότητα αν υπολογίσουμε πως το προτεινόμενο όριο είναι 300 mg τη μέρα.
- **Είμαι γυναίκα γι' αυτό δεν πρέπει να ανησυχώ. Η ψηλή χοληστερίνη είναι αντρικό πρόβλημα.** Πριν την εμμηνόπαυση αυτό είναι σε γενικές γραμμές σωστό μιας και τα οιστρογόνα ψηλώνουν τη «καλή» χοληστερίνη (HDL). Μετά όμως την εμμηνόπαυση τα πράγματα αλλάζουν και πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα τη διατροφική σας χοληστερίνη
- **Δεν χρειάζεται να ελέγχω τη χοληστερίνη μου μέχρι να γίνω μεσήλικας.** Είναι καλύτερη ιδέα να ελέγχετε τη χοληστερίνη από νωρίς. Ακόμη και τα παιδιά πρέπει περιστασιακά να ελέγχονται. Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία.

