

כולסטרול – האמת והמיתוס

רבים מוטרדים, במידה זו או אחרת, מבעיות של עודף כולסטרול. מרוב מיתוסים סביב הנושא, לפעמים אנו שוכחים שכדאי לדעת, קודם כל, מה הוא בכלל הכולסטרול?

מה זה כולסטרול?

הכולסטרול הוא סוג של מולקולה שומנית. לא מולקולה שומנית מזיקה בדמם של האנשים, אלא "סתם" מולקולה שומנית. את המולקולה הזו, יודעים לייצר רק, ואך ורק, בעלי חיים. במילים אחרות - ניתן למצוא כולסטרול רק במוצרי מזון אותם מייצרים מבעלי חיים, כמו ביצים, חלב, גבינות, חמאה, בשרים... כמו כן, מאחר שזוהי מולקולה שומנית, המזונות שמכילים כולסטרול הם כאלו שמכילים שומן! במוצר חלב עם 0% שומן (כלומר - ללא שומן), לא אמור להיות כולסטרול.

גימיקים פרסומיים

מאידך, מאחר שאין אף צמח, שיודע לייצר את המולקולה השומנית מסוג כולסטרול - כל מוצר מזון אותו מייצרים עם מרכיבים צמחיים בלבד - לא יכיל כולסטרול לעולם!!! אף שמן, שמיוצר תמיד מצמחים, כמו תירס, קנולה, זיתים, חמניות, סויה... לא מכיל כולסטרול, מאחר שאינו מיוצר מבעלי חיים. אמנם כתוב על אריזת שמנים מסוימים "ללא כולסטרול", אך מדובר בגימיק פרסומי שמטרתו להעלות את מכירת המוצר, לאנשים בעלי בעיות כולסטרול שאינם יודעים מהו, בעצם, הכולסטרול. השימוש בגימיק פרסומי זה אינו מסתכם בשמן צמחי בלבד. ישנם מוצרים רבים עליהם כתוב "ללא כולסטרול", וזאת למרות שממילא לא אמור להיות בהם כולסטרול, כמו למשל סוגים של לחם קל "ללא כולסטרול" מיצי פירות "ללא כולסטרול", ואפילו מוצרי ירקות "ללא כולסטרול".

מיתוס הגבינה הצהובה:

כשיש עודף כולסטרול, מקבלים רשימה ארוכה של מאכלים שאסור לאכול. היא כוללת גבינות שמנות, בשרים שמנים, אברים פנימיים, עוגות ועוגיות, ועוד הרשימה ארוכה. אבל האם באמת צריך להימנע מכל אלו? מסתבר שלחץ או סטרס הנובעים מתזונה לא טעימה... גם יכולים לגרום לעליה ברמת הכולסטרול. זאת ועוד – יש מאכלים שכמות הכולסטרול בהם לא ממש גבוהה, למשל, שימו לב בטבלה הבאה לכמות הכולסטרול בגבינה צהובה, לעומת זו שבביצה:

המזון	כמות כולסטרול במ"ג
פרוסת גבינה צהובה 28% שומן	30
פרוסת גבינה צהובה 9% שומן	8
כוס חלב	30
2 כפות גבינה בולגרית 5%	20
יוגורט	20
חזה עוף (מאה גרם)	60
ביצה אחת	300
סטייק אנטריקוט	300
כבד – 2 יחידות	400

0	שמן (מכל סוג)
0	טחינה
0	חומוס
0	לחם

הגוף לא מזיק לעצמו

כבר אמרנו שהכולסטרול מיוצר רק על ידי בעלי חיים, והאדם - הוא אחד מהם. גוף האדם מייצר כולסטרול, באיבר שזהו אחד מתפקידיו - הכבד. לאור העובדה שרבים כל כך פוחדים מן הכולסטרול, ופוחדים לאכול כולסטרול... עולה השאלה - האם הגוף מייצר משהו שמזיק לעצמו? האם הגוף מייצר מולקולה שעלולה לגרום לנו להתקפי לב, סתם כך? ובכן, כמובן שהתשובה לכך היא - לא. הגוף מייצר רק מה שהגוף צריך. עד כמה שזה עשוי להישמע מפתיע, אנחנו צריכים כולסטרול לדברים חשובים עד מאוד! להלן שלוש דוגמאות:

1. הגוף בנוי מתאים בגודל מיקרוסקופי, אשר כל אחד מהתאים מתפקד כיחידה עצמאית מבחינות רבות. שלמות התאים מתאפשרת בזכות "עטיפות" מסביב לתאים, הקרויות ממברנות, והן עשויות מחומרים רבים הכוללים בתוכם גם את הכולסטרול.
2. עיכול השומנים שאכלנו במזון דורש חומר שימיס את השומנים. למשל, מי שיאכל חביתה, ינסה לנקות את המחבת במים בלבד - יגלה כי המחבת נשארה מלוכלכת. לשם המסת השומנים צריך את הסבון, הממיס את השומן.
- בגוף, החומר ה"ממיס" את השומנים הוא חומצות המרה, ואלו מיוצרות מכולסטרול. כלומר, הגוף משתמש בכולסטרול המצוי בו, לצורך יצור חומצות מרה.
3. הורמונים מסוימים, כמו הורמון המין אסטרוגן, מיוצרים ממולקולות הכולסטרול שבגופנו.

פגמים תורשתיים

הגוף מייצר בעצם את הכולסטרול הדרוש לפעילויות אלו, ולכן עולה השאלה - מה קורה עם הכולסטרול שאנו אוכלים? האם הוא מיותר? הכבד, המייצר את הכולסטרול, הוא גם האיבר המפרק את הכולסטרול. באנשים בריאים, תוספת של כולסטרול מן המזון, מפורקת בכבד, כך שהתוצאה היא "עוד שומן" שהגיע מן המזון ועלול לגרום להשמנה רק אם אכלנו מעבר לצרכים. בקרב אחרים, ישנם פגמים, העוברים בתורשה במקרים רבים, הגורמים לכך שהכבד ייצר יותר מדי כולסטרול, או שלא יצליח לפרק את הכולסטרול. על גבי תאי הכבד מצויים "קולטנים", שתפקידם להכניס את הכולסטרול אל תוך תאי הכבד, לפירוק. כאשר הקולטנים הללו קצת "עצלנים", מעט כולסטרול מגיע לפירוק והרוב מצטבר בדם, תוך העלאת הסיכון לטרשת עורקים והתקפי לב. במקרים אחרים, הקולטנים עובדים כמו שצריך, אבל מספרם נמוך מדי, וגם במקרה כזה יצטברו עודפי הכולסטרול בתוך צינורות הדם.

תרופות

יש סוגים נוספים של פגמים תורשתיים, ובכל פגם כזה מטפלים בצורה אחרת. ישנן תרופות המשפיעות על הכבד, תרופות אחרות סופחות את חומצות המרה וגורמות לגוף להשתמש בכולסטרול שבו ליצור חומצות מרה חדשות כך שהתוצאה הסופית היא הפחתה ברמת הכולסטרול בדם, וישנם עוד סוגים של תרופות. הדרך התזונתית היעילה ביותר להורדת הכולסטרול היא על ידי סיבי צמח הפסיליום, שסופח לעצמו את חומצות המרה. מאחר שחומצות המרה עשויות מכולסטרול, הגוף נאלץ להשתמש בכולסטרול ליצור חומצות מרה חדשות, וכך ישנה ירידה ברמת הכולסטרול.

כדי להגיע לאפקט משמעותי יש לצרוך 3 כפות פסיליום ביום – כף אחת בבוקר, כף בצהריים וכף בערב.

התכשיר קיים בצורות שונות ואפילו בכמוסות, משווקות אותו חברות רבות, ואפשר להשיג בפארמים ובבתי הטבע.

בכל מקרה, משלבים את הטיפול בתפריט דיאטה דל כולסטרול, ולשם כך רצוי להיוועץ בדיאטנית מוסמכת בלבד, מאחר שהמיתוסים בנושא זה רבים כל כך, ולא תמיד יש צורך בדיאטה משעממת, נוקשה ותפלה.

השמנה

חשוב לדעת כי גם השמנה, ועליה במשקל בפני עצמה, עלולה לגרום לעליה ברמות הכולסטרול בדם. במקרה כזה, לעיתים אין כל פגם גנטי בכבד. הטיפול במקרים אלו הוא דיאטת רזון: ההפחתה במשקל מחזירה את המצב לתקינותו, ללא שימוש בתרופות וללא הימנעות ממזונות המכילים כולסטרול.