

Promjena prehrambenih navika – saveznik u borbi protiv hipertrigliceridemije?

Managing hypertriglyceridemia with diet modification?

Dunja Šojat^{1*}, Tatjana Bačun^{1,2}

¹Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet Osijek, Hrvatska

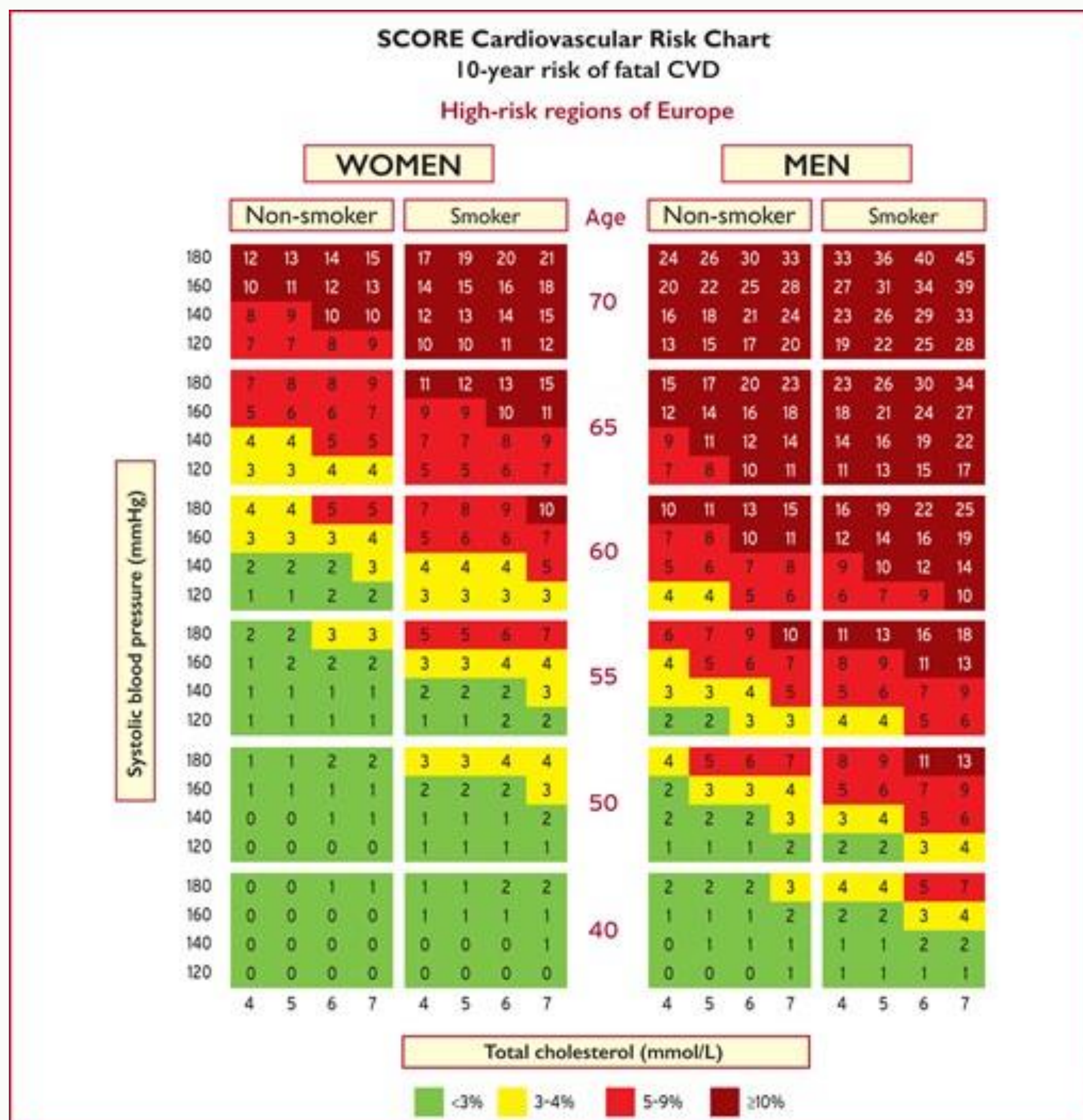
²Klinički bolnički centar Osijek, Hrvatska

UVOD

Aktualne smjernice korištene u kliničkoj praksi naglasak stavljaju na sniženje LDL kolesterola kao primarni cilj u sprječavanju nastanka kardiovaskularnih bolesti i incidenata. Unatoč sve češćoj primjeni terapije za hiperkolesterolemiju, čak i nakon postizanja ciljnih vrijednosti LDL kolesterola, pojavnost kardiovaskularnih incidenata ostaje visoka. Smatra se kako je preostali rizik (rezidualni kardiovaskularni rizik) povezan uz povišene **vrijednosti triglicerida i snižene vrijednosti HDL-kolesterola**.

RASPRAVA (PRIKAZ PROBLEMA)

Slika 1. Tablica procjene ukupnog kardiovaskularnog rizika za europsku populaciju



- Povišene razine triglicerida doprinose povećanju rizika za kardiovaskularne incidente, ali i upućuju na druge komorbiditete
- Mjerenje koncentracije triglicerida svakako se preporuča pri rutinskom određivanju lipidograma (razina preporuke IC)
- Preporučena vrijednost triglicerida **< 1,7 mmol/L (< 150 mg/dL)**

Slika 2. Utjecaj specifičnih promjena životnih navika na smanjenje koncentracije triglicerida u plazmi



Preporuke:

- Smanjenje unosa alkohola ukoliko su vrijednosti triglicerida > 1,7 mmol/l na ≤ 10 g/dan (1 jedinica)
- Smanjiti unos fruktoze na < 10 % ukupnog dnevnog unosa energije
- Fitosteroli bez dokazanog učinka na razine triglicerida
- Koristiti ugljikohidrate niskog GI i namirnice bogate vlaknima

ZAKLJUČAK ili ČIME LIJEČITI uz promjene prehrambenih navika?

STATINSKA TERAPIJA

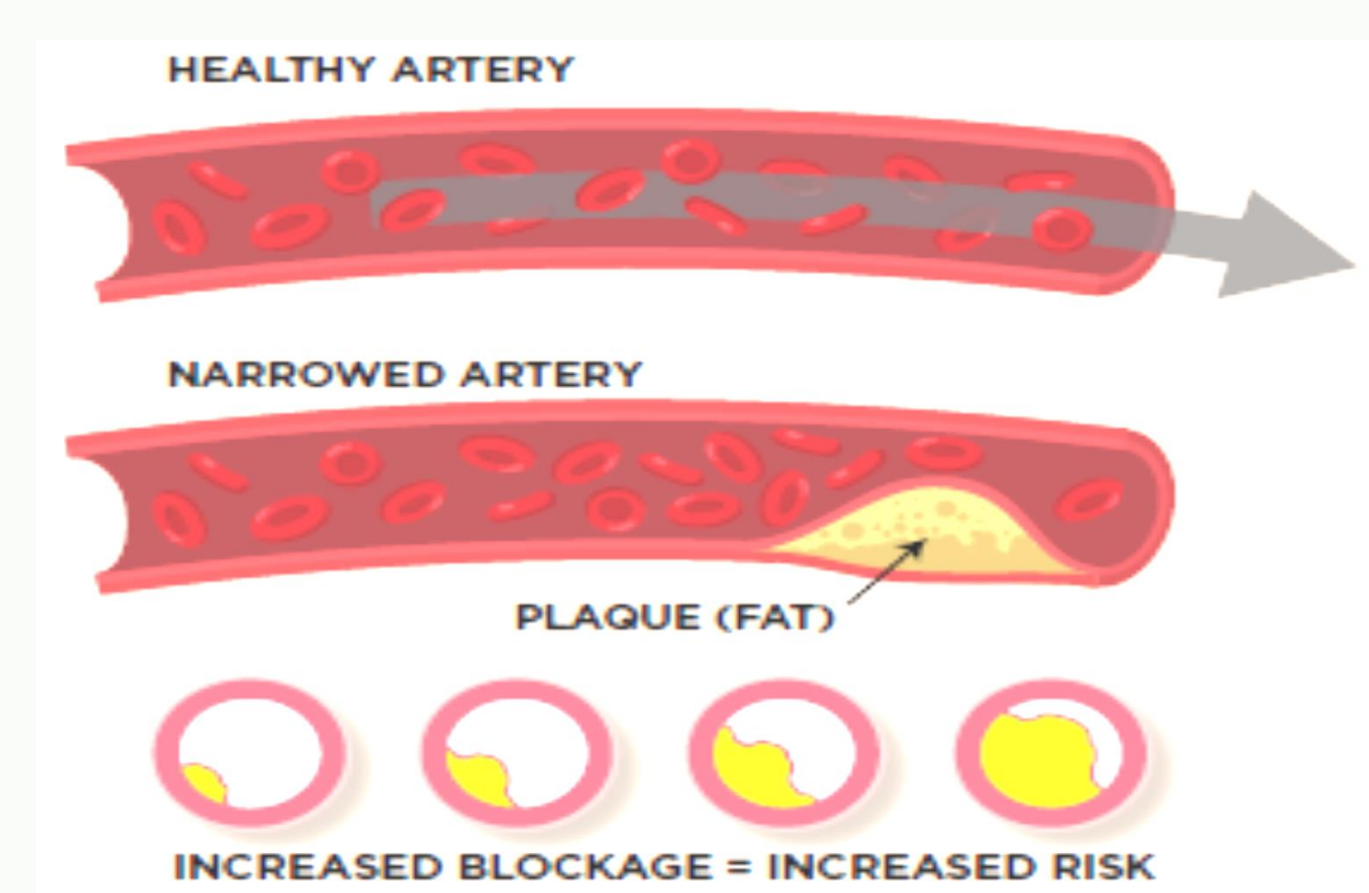
- Najpotentniji = atorvastatin i rosuvastatin
- Snižavaju razinu triglicerida za 10 - 20 %
- Preporučeno u pacijenata s visokim KV rizikom i vrijednošću triglicerida > 2,3 mmol/L

OMEGA-3 MASNE KISELINE

- U dozi od 2-3 g/dan smanjuju razinu triglicerida za oko 30 %
- Djeluju sinergistički sa statinskom terapijom

FIBRATI

- Smanjenje razine triglicerida za 30 - 50 %



REFERENCE:

1. ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). European Heart Journal, 2020; 41(1):111–188.