

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

V Zdravstvenem domu Slovenske
Konjice deluje

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA.

V kolikor si želite spremeniti svoje
življenjske navade povezane z
zdravjem, vam bodo naši strokovnjaki
z veseljem pomagali.

Prostori Centra za krepitev zdravja
se nahajajo v nadstropju 3
(medetaža).

Uradne ure: ponedeljek, sreda in
petek 12:00–14:00, torek 8:00–
10:00, v četrtek med 14:00–16:00.

KONTAKT

Telefon: 03 758 17 38

E-pošta: ckz@zd-slovenskekonjice.si

Osebnostno v njihovih prostorih

LABORATORIJSKI IZVID IN POVIŠAN HOLESTEROL

V laboratoriju so vam odvzeli kri in sedaj
ste dobili izvid. Opazite, da imate povišan
celokupni holesterol.

Premislite...

Ste bili tešči (12 ur brez hrane), ste prišli
na odvzem do 10:00, ali ste pred
odvzemom kadili, pili kavo, uživali alkohol?
Ste bili v zadnjem dnevu pod večjim
stresom?

Če je odgovor vsaj enkrat pritrdilen,
priporočamo ponovni odvzem krvi in sedaj
se držite navodil! Prav tako priporočamo
meritev vseh holesterolov (celokupni
holesterol, HDL - holesterol,
LDL - holesterol in trigliceridi).

Upoštevali ste vsa navodila in
koncentracija holesterola je previsoka.
Priporočamo posvet z osebnim zdravnikom.



Zdravstveni dom
Slovenske Konjice
Mestni Trg 17
3210 Slovenske Konjice

Diagnostični laboratorij

KAJ SEDAJ?

**IMAM
POVIŠAN
HOLESTEROL**



KAM NAPREJ...



KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI

Če je holesterol malo povišan!

ZDRAVA PREHRANA

Izogibajmo se jedem, ki vsebujejo maščobe. Spremenimo način priprave jedi.

TELESNA AKTIVNOST

Zmanjšuje škodljivi LDL - holesterol in povečuje koristni HDL - holesterol.

Bodimo telesno aktivni vsaj 30 minut pet dni v tednu. Najkoristnejše so hoja, plavanje, kolesarjenje.



SPROSTITVENE TEHNIKE

Vzemimo si nekaj minut dnevno in se umirimo ter popolnoma sprostim.

ZDRAVA PREHRANA PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU

MANJ PRIPOROČENE JEDI

Jedi, ki vsebujejo rumenjaki (sladice, majoneza, ...), maslo, sladka in kislina smetana, polnomastno mleko in mlečni izdelki, ocvrte jedi, jedi pripravljene na masti, čokolada, sladkor, meso in mesni izdelki (svinjina, govedina).

ODSVETOVANE JEDI

Alkoholne pijače, hrana s konzervansi, vidna maščoba na mesu, drobovina, paštete, hrenovke, mastne salame, margarine.

PRIPOROČLJIVE JEDI

Stročnice, pšenični kalčki, pomarančni sok, soja, oreščki. V zmernih količinah olja (sončnično, repično, koruzno, olivno). Ribe (sardine, tuna), avokado, črn kruh, posneto mleko, perutnina, divjačina, sveže sadje, navadna voda.

NAJBOLJŠI NAČINI PRIPRAVE HRANE

Kuhanje nad soparo.

Kuhanje v manjši količini vode.

Kuhanje v aluminijasti foliji.

Kuhanje pod visokim pritiskom.

Dušenje v lastnem soku.

Pečenje na peki papirju ali aluminijasti foliji.

