

# Tingkat Kolesterol – Apa artinya, Diet dan Pengobatannya



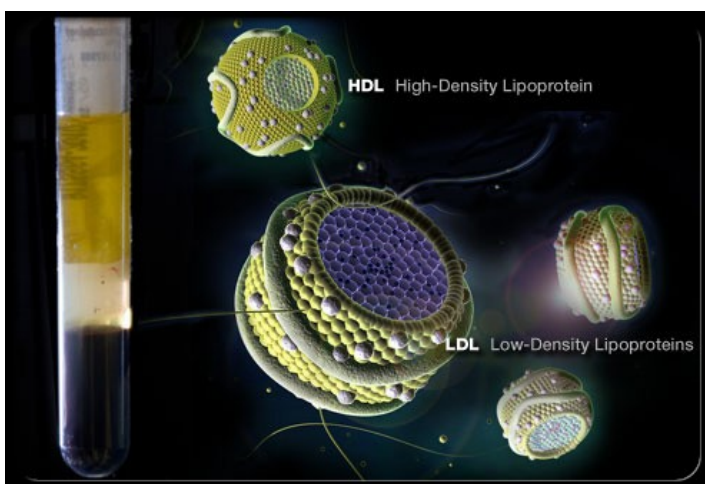
## Apakah Kolesterol

Kita dapat mengaitkan kolesterol dengan makanan berlemak, tetapi sebagian besar zat lilin dibuat oleh tubuh kita sendiri. Hati memproduksi 75% dari kolesterol yang beredar dalam darah kita. 25% lainnya berasal dari makanan. Pada tingkat normal, kolesterol sebenarnya memainkan peran penting dalam membantu sel melakukan pekerjaan mereka. Tetapi tingkat kolesterol sangat tinggi di lebih dari 100 juta orang Amerika.



## Gejala Kolesterol Tinggi

Kolesterol tinggi tidak menyebabkan gejala apapun. Tapi itu tidak menyebabkan kerusakan jauh di dalam tubuh. **Seiring waktu, terlalu banyak kolesterol dapat menyebabkan penumpukan plak di dalam arteri. Dikenal sebagai aterosklerosis, kondisi ini mempersempit ruang yang tersedia untuk aliran darah dan dapat memicu penyakit jantung.** Kabar baiknya adalah kolesterol tinggi mudah mendeteksinya, dan ada banyak cara untuk menurunkannya.



## Pemeriksaan Kolesterol

Orang yang lebih tua dari umur 20 harus diperiksa kadar kolesterol mereka setidaknya sekali setiap lima tahun. Hal ini dilakukan dengan tes darah sederhana yang dikenal sebagai profil lipoprotein puasa. Ini mengukur berbagai bentuk kolesterol yang beredar dalam darah Anda setelah Anda menghindari makan selama 9 sampai 12 jam. Hasil penelitian menunjukkan kadar kolesterol "buruk", "baik" kolesterol, dan trigliserida. "



## Kolesterol Buruk

Sebagian besar kolesterol dalam darah dibawa oleh protein yang disebut lipoprotein densitas rendah atau LDL. Hal ini dikenal sebagai kolesterol jahat karena menggabungkan dengan bahan lain untuk menyumbat arteri. Diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans cenderung meningkatkan tingkat kolesterol LDL. Bagi kebanyakan orang, skor LDL di bawah 100 adalah sehat, tetapi orang dengan penyakit jantung lebih baik mencapai 100, atau bahkan lebih rendah.

### LDL Kolesterol

↓ 100	Optimal
101-129	Near optimal
130-159	Borderline high
160-189	High
190↑	Very high

## Kolesterol Baik

Hingga sepertiga kolesterol darah dibawa oleh *high-density lipoprotein* atau HDL. Ini disebut kolesterol baik karena membantu menghilangkan kolesterol jahat, mencegah dari membangun di dalam arteri. Semakin tinggi tingkat kolesterol HDL, semakin baik. Orang dengan terlalu sedikit lebih mungkin untuk terkena penyakit jantung. Makan lemak sehat, seperti minyak zaitun, dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL.



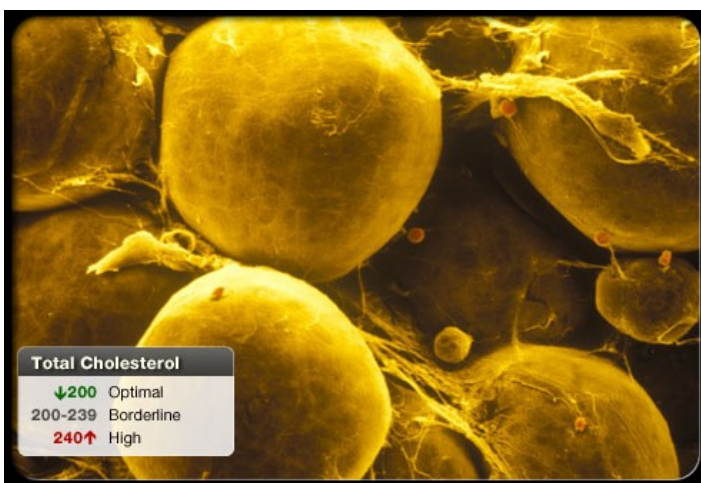
## Trigliserida

Tubuh mengubah kelebihan kalori, gula, dan alkohol menjadi trigliserida, jenis lemak yang dibawa dalam darah dan disimpan dalam sel lemak seluruh tubuh. Orang yang kelebihan berat badan, kurang gerak, perokok, atau peminum berat cenderung memiliki trigliserida tinggi, seperti halnya mereka yang makan diet karbohidrat yang sangat tinggi. Sebuah skor trigliserida 150 atau lebih tinggi menempatkan Anda pada risiko untuk sindrom metabolik, yang terkait dengan penyakit jantung dan diabetes.



## Total Kolesterol

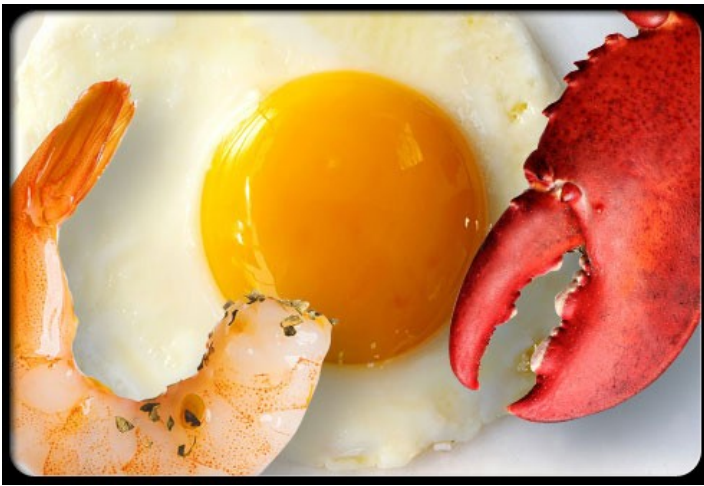
Total kolesterol mengukur kombinasi dari LDL, HDL, dan VLDL (lipoprotein densitas sangat rendah) dalam aliran darah Anda. VLDL adalah prekursor LDL, kolesterol jahat. Nilai kolesterol total di bawah 200 dianggap sehat dalam banyak kasus. Orang yang skor dalam kisaran "tinggi" memiliki peningkatan risiko penyakit jantung dibandingkan dengan mereka yang mendapat skor di bawah 200.



## Rasio Kolesterol

Untuk menghitung rasio kolesterol Anda, bagilah kolesterol total dengan kolesterol HDL anda. Sebagai contoh, total skor 200 dibagi dengan skor 50 sama HDL rasio kolesterol 4 sampai 1. Dokter merekomendasikan mempertahankan rasio 4 sampai 1 atau lebih rendah. Semakin kecil rasio, semakin baik. Sementara angka ini berguna dalam memperkirakan risiko penyakit jantung, tapi hal ini tidak penting dalam memandu pengobatan. Dokter melihat kolesterol total, kolesterol HDL, dan kolesterol LDL untuk menentukan pengobatan.





## Kolesterol dalam Makanan

Makanan kaya Kolesterol, seperti **telur, udang, dan lobster** tidak lagi sepenuhnya dilarang. Penelitian menunjukkan bahwa kolesterol kita makan hanya memiliki efek kecil pada tingkat kolesterol darah untuk kebanyakan orang. Beberapa orang yang "penyerap", yang kadar lonjakan tinggi setelah makan telur.

Tapi bagi kebanyakan, lemak jenuh dan lemak trans lebih dikhawatirkan. Batas kolesterol harian adalah 300 mg untuk orang sehat dan 200 mg untuk mereka yang berisiko tinggi. Satu telur memiliki 186 mg kolesterol.



## Kolesterol dan Keturunan

Kolesterol berasal dari dua sumber - tubuh dan makanan - dan salah satu dapat berkontribusi untuk kolesterol tinggi. Beberapa orang mewarisi gen yang memicu produksi terlalu banyak kolesterol. Bagi orang lain, diet adalah penyebab utama. Lemak jenuh dan kolesterol terjadi pada makanan berbasah hewan, termasuk daging, telur, dan produk yang dibuat dengan susu. **Dalam banyak kasus, kolesterol tinggi berasal dari kombinasi diet dan genetika.**



## Apa yang Meningkatkan Resiko Anda ?

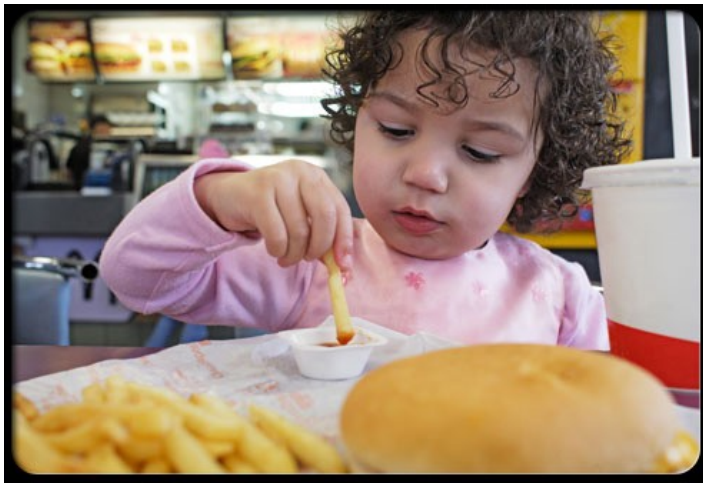
Beberapa faktor yang dapat membuat Anda lebih mungkin untuk mengembangkan kolesterol tinggi:

- Diet tinggi lemak jenuh dan kolesterol
- Sebuah riwayat keluarga kolesterol tinggi
- Kelebihan berat badan atau obesitas
- Semakin tua



## Kolesterol dan Jenis Kelamin

Sampai menopause, perempuan biasanya memiliki kadar kolesterol total yang lebih rendah dibandingkan laki-laki pada usia yang sama. Mereka juga memiliki kolesterol HDL dengan tingkat lebih tinggi, jenis yang baik. Salah satu alasan adalah estrogen: Hormon seks perempuan meningkatkan tingkat kolesterol HDL. Puncak produksi estrogen selama tahun-tahun subur dan menurun selama menopause. Setelah usia 55, risiko wanita terkena kolesterol tinggi mulai menguat.



## Kolesterol dan Anak-anak

Ada bukti bahwa kolesterol dapat mulai menyumbat arteri selama masa kanak-kanak, menyebabkan aterosklerosis dan penyakit jantung di kemudian hari. The American Heart Association merekomendasikan anak-anak dan remaja dengan kolesterol tinggi mengambil langkah-langkah untuk menurunkannya. Idealnya, kolesterol total harus di bawah 170 orang di usia 2 sampai 19.



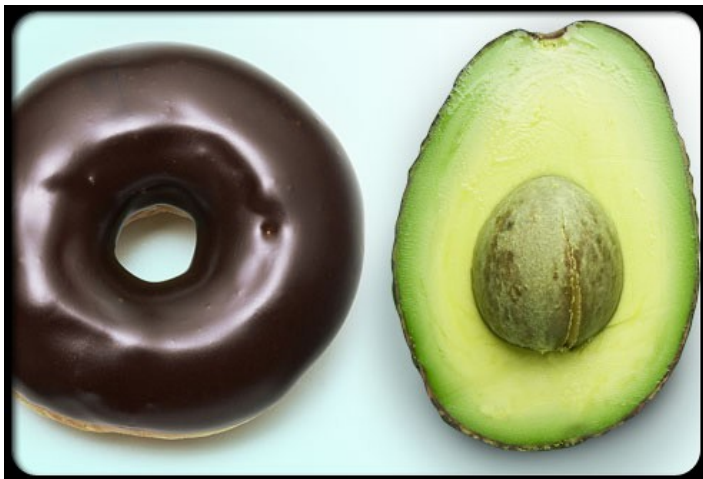
## Kenapa terjadi Kolesterol tinggi

**Kolesterol tinggi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit arteri koroner, serangan jantung, dan stroke.** Hal ini juga tampaknya meningkatkan risiko penyakit Alzheimer. Seperti yang kita lihat sebelumnya, kolesterol tinggi menyebabkan penumpukan plak yang mempersempit arteri. Hal ini berbahaya karena dapat membatasi aliran darah. Jika pasokan darah ke suatu bagian dari jantung atau otak benar-benar terputus, hasilnya adalah serangan jantung atau stroke.



## Pembunuh Kolesterol: Makan Makanan Berserat

Perubahan diet menawarkan cara yang ampuh untuk melawan kolesterol tinggi. Jika Anda pernah bertanya mengapa beberapa sereal mengklaim sebagai jantung sehat, itu serat. Serat larut ditemukan dalam banyak makanan membantu mengurangi LDL, kolesterol jahat. Sumber yang baik serat larut termasuk roti gandum dan sereal, oatmeal, buah, buah kering, sayuran, dan polong-polongan seperti kacang hijau.



## Pembunuh Kolesterol: Kenali Lemak yang Dimakan

Tidak lebih dari 35% dari kalori harian Anda harus datang dari lemak. Tapi tidak semua lemak adalah sama. Lemak jenuh - dari produk hewani dan minyak tropis - meningkatkan kolesterol LDL. Lemak trans membawa ganda-whammy, meningkatkan kolesterol jahat, sambil menurunkan jenis yang baik. Kedua lemak buruk ditemukan di banyak makanan yang dipanggang, makanan yang digoreng (donat, kentang goreng, keripik), margarin tongkat, dan cookie. Lemak tak jenuh dapat menurunkan LDL bila dikombinasikan dengan diet sehat. Mereka ditemukan dalam alpukat, minyak zaitun, dan minyak kacang.



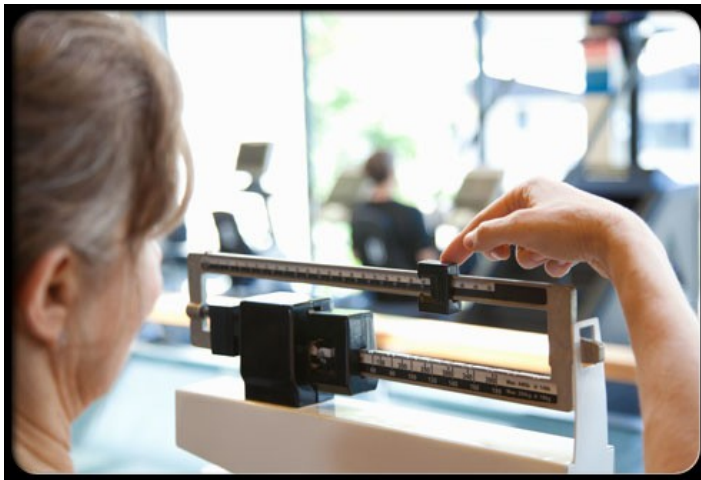
### **Pembunuh Kolesterol: Protein**

Daging dan susu penuh lemak menawarkan banyak protein, tetapi mereka juga merupakan sumber utama kolesterol. Anda mungkin dapat mengurangi kolesterol LDL dengan beralih ke protein kedelai, seperti tahu, pada beberapa makanan. Ikan adalah pilihan lain yang besar. Ini kaya omega-3 asam lemak, yang dapat meningkatkan kadar kolesterol. The American Heart Association merekomendasikan makan ikan minimal dua kali seminggu.



### **Pembunuh Kolesterol: Diet Rendah Karbohidrat**

Ada bukti bahwa diet rendah karbohidrat mungkin lebih baik dari diet rendah lemak untuk mengendalikan kadar kolesterol. Dalam sebuah studi dua tahun yang didanai oleh Institut Kesehatan Nasional, orang yang mengikuti rencana rendah karbohidrat telah HDL secara signifikan lebih baik (kolesterol baik) tingkat dibandingkan mereka yang mengikuti rencana rendah lemak.



### **Pembunuh Kolesterol: Menurunkan Berat Badan**

Jika Anda kelebihan berat badan, berbicara dengan dokter tentang memulai program penurunan berat badan. Kehilangan berat badan dapat membantu Anda mengurangi tingkat trigliserida Anda, LDL, dan kolesterol total. Shedding bahkan beberapa kilogram juga dapat meningkatkan tingkat kolesterol baik Anda - cenderung naik 1 poin untuk setiap anda menurunkan berat sebanyak 3 kilogram.



### **Pembunuh Kolesterol : Berhenti Merokok**

Berhenti menghisap tembakau sangat sulit, tapi di sini satu lagi alasan untuk mencoba. Ketika Anda berhenti merokok, kolesterol baik Anda kemungkinan untuk meningkatkan sebanyak 10%. Anda mungkin lebih berhasil jika Anda menggabungkan beberapa strategi berhenti merokok. Bicarakan dengan dokter tentang yang mana pilihan yang terbaik untuk Anda.



### Perawatan : Berolahraga

Jika Anda sehat tetapi tidak terlalu aktif, memulai program olahraga aerobik dapat meningkatkan kolesterol baik pada darah Anda sebesar 5% dalam dua bulan pertama. Olahraga teratur juga menurunkan kolesterol jahat. Pilih aktivitas yang meningkatkan denyut jantung Anda, seperti berlari, berenang, atau berjalan cepat, dan bertujuan untuk setidaknya 30 menit pada sebagian besar hari dalam seminggu. Tidak harus 30 menit terus menerus; dua 15-menit berjalan juga tidak masalah.



### Perawatan : obat-obatan

Jika kolesterol ada dalam keturunan keluarga Anda, diet dan olahraga mungkin tidak cukup untuk mendapatkan nomor Anda di mana Anda ingin mereka. Dalam hal ini, obat dapat memberikan kadar kolesterol Anda sebuah dorongan ekstra. Statin adalah biasanya pilihan pertama. Mereka memblokir produksi kolesterol dalam hati. Pilihan lain termasuk penyerapan kolesterol inhibitor, resin asam empedu, dan fibrates. Dokter Anda mungkin menyarankan kombinasi dari obat-obat ini.



### Perawatan : Makanan Pengganti

Suplemen makanan tertentu juga dapat meningkatkan kadar kolesterol. Ini meliputi minyak biji rami, minyak ikan, dan sterol, seperti beta-sitosterol. Resep niasin, vitamin B kompleks, telah ditemukan untuk meningkatkan kolesterol baik sekaligus mengurangi kolesterol jahat. Niasin ditemukan dalam suplemen biasa tidak boleh digunakan untuk menurunkan kolesterol.



### Pengobatan Herbal

Beberapa studi menunjukkan bawang putih dapat mengurangi beberapa persen dari total kolesterol. Tapi pil bawang putih dapat memiliki efek samping dan dapat berinteraksi dengan obat. Herbal lain yang dapat mengurangi kolesterol meliputi:

- Biji *fenugreek*
- Ekstrak daun *Artichoke*
- *Yarrow*
- *Holy basil*



## Seberapa Rendah yang Harus Tercapai ?

Banyak orang yang mampu menurunkan kadar kolesterol melalui kombinasi perubahan obat-obatan dan gaya hidup. Tapi harus seberapa rendah ? Bagi orang dengan diabetes atau berisiko tinggi terkena penyakit jantung, skor LDL kurang dari 100 yang diinginkan. Jika Anda sudah memiliki penyakit jantung atau penyakit arteri koroner, beberapa dokter menyarankan mengurangi LDL sampai 70 atau lebih rendah.



## Apakah dapat disembuhkan ?

Dibutuhkan bertahun-tahun untuk kolesterol tinggi untuk menyumbat arteri dengan plak. Tapi ada bukti bahwa aterosklerosis dapat dibalik, setidaknya untuk beberapa derajat. Dean Ornish, MD, telah menerbitkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa diet vegetarian rendah lemak, manajemen stres, dan olahraga ringan dapat membuang penyumbatan pada arteri koroner. Penelitian lain mendukung gagasan bahwa penurunan kolesterol dalam jumlah besar dapat membantu arteri tersumbat terbuka.

**Sumber:** [http://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_pictures\\_cholesterol\\_levels/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/slideshow_pictures_cholesterol_levels/article_em.htm)

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.