



Kaj je hiperholesterolemija?

Hiperholesterolemija pomeni povišano raven holesterola v krvi. Holesterol je maščobi podobna snov, ki jo telo potrebuje za normalno delovanje, vendar njegove previsoke vrednosti – zlasti LDL holesterola (t. i. “slab holesterol”) – povečujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja.

Vzroki

Hiperholesterolemija je lahko bodisi **družinska (genetska)** bodisi **pridobljena (večfaktorska)** – povezana s prehrano, telesno nedejavnostjo ali drugimi presnovnimi obolenji, predvsem debelostjo in sladkorno boleznijo. Zgodnje odkrivanje v otroštvu je ključno zlasti pri družinski obliki hiperholesterolemije.

Posledice povišanega holesterola

Dolgotrajno povišane vrednosti holesterola – navadno so prisotne v primeru družinske hiperholesterolemije, ki je bolj izrazita – lahko že v otroškem obdobju sprožijo nastanek ateroskleroze (nalaganja maščob na stenah žil). To lahko vodi do zoženja žil ter srčnega infarkta ali možganske kapi kasneje v življenju.

Kako postopamo?

Ob ugotovljenih povišanih vrednostih holesterola včasih zadostujejo že spremembe življenjskega sloga (predvsem sprememba prehrane in povečanje telesne dejavnosti). Pri otroku vedno pričnemo obravnavo hiperholesterolemije s sledečimi priporočili.

1. Uravnotežena prehrana

- Otroka naučite, kako se sestavi **uravnotežen prehranski krožnik**. Ena pest ogljikovih hidratov, ena pest oziroma za dlan mesa, dve pesti zelenjave, vse skupaj prelijemo z žlico kakovostnega hladno stiskanega olja in ob krožnik postavimo kozarec vode ali kozarec nesladkanega čaja.

- Omejite nasičene maščobe.** To so npr. maslo in druge trde maščobe (kokosova in palma mast) in margarine, polnomastni mlečni izdelki, mastno meso. **Izbirajte** manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.
- Izogibajte se** uživanju predelane hrane, ocvrtih živil, sladic, nezdravih prigrizkov ipd.
- Spodbujajte** uživanje sadja, zelenjave, stročnic, polnozrnatih izdelkov in drugih virov prehranskih vlaknin.
- Ponuajte živila, **bogata z omega-3-maščobnimi kislinami**, kot so hladno stiskano repično, laneno, orehovo, lešnikovo olje in 3–4-krat tedensko male mastne morske ribe (sardela, orada, brancin, skuša, slanik ipd.). Omega-3 olja niso primerna za toplotno obdelavo, ampak se jih doda v že pripravljene jedi in solate.
- Ponuajte z rastlinskimi steroli bogata živila, kot so semena in oreščki (pri mlajših otrocih v zmleti obliki).
- Omejite vnos sladkorjev in sladkih pijač, tudi 100% domačega soka.

2. Telesna dejavnost

- Otroci naj bodo vsak dan telesno dejavni vsaj 1 uro (igranje na prostem, športne aktivnosti).
- Zmanjšajte čas, ki ga otrok preživi pred zasloni (TV, telefon, računalnik).

3. Podpora družine

- Spremembe naj zajamejo vso družino – zdrav življenjski slog bo koristil vsem.
- Spodbujajte otroka s pozitivnim zgledom, ne s kritiko ali prisilo.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekolik posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



4. Zdravniški nadzor

- Določanje vrednosti holesterola je pri otrocih del rednega preventivnega pregleda ob petem letu starosti oz. pred vstopom v šolo.

Kdaj k zdravniku?

- Pediatra opozorite, če imajo otrokovi bližnji sorodniki izrazito povišan holesterol, že odkrito družinsko hiperholesterolemijo ali so doživeli možganski ali srčni infarkt pred 60. letom starosti, saj v tem primeru otrok potrebuje nadaljnjo diagnostiko in zdravljenje.
- Ob ugotovljenih povišanih vrednostih holesterola sta pomembna **redno spremljanje** in včasih pregled pri pediatru endokrinologu, saj je občasno (ponavadi v primeru družinske oblike hiperholesterolemije) potrebno zniževanje holesterola z ustreznimi zdravili.
- V primerih, ko se pri otroku odkrije povišana vrednost holesterola, se svetuje **določitev vrednosti tudi pri starših**.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.