

Jeszcze nie czas na statyny!

Obniż wagę, cholesterol i zapanuj nad swoim zdrowiem

 *Przewodnik dla tych, którzy nie czekają na „ostatnie ostrzeżenie” – tylko biorą sprawy w swoje ręce.*

Opracował:

*Przemysław Szczypa - dietetyk kliniczny
Współtwórca marki Dwa Filary Zdrowia*

 dwafilearyzdrowia@gmail.com

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)

 www.dwafilearyzdrowia.pl



Jeśli właśnie patrzysz na wyniki badań i widzisz tam coś o **LDL, cholesterolu całkowitym** albo słyszysz od lekarza „*musimy to obserwować*” – to ten przewodnik jest dla Ciebie.

A może jeszcze nie masz wyników w ręce, ale:

- **brzuch robi się coraz bardziej widoczny przez koszulkę,**
- w rodzinie „każdy ma coś z sercem”,
- a Ty coraz częściej myślisz, że **trzeba by coś zrobić...** tylko nie wiesz co dokładnie?

Dobra wiadomość jest taka:

👉 **Nie musisz jeszcze brać leków, głodzić się ani wydawać fortuny na superfoods z Peru.**

Ten przewodnik pokaże Ci:

- jak naprawdę działa cholesterol (bez nudy i straszenia),
- dlaczego „zdrowe jedzenie” czasem nie wystarcza,
- i co możesz zmienić, **żeby realnie wpłynąć na swoje zdrowie – bez rewolucji na talerzu.**

Dla kogo jest ten przewodnik?

Przede wszystkim dla osób po 40., które:

- nie chcą czekać, aż lekarz powie „czas na tabletki”,
- wolą działać z wyprzedzeniem,
- i chcą wiedzieć, **co naprawdę ma znaczenie** w walce z cholesterolem i nadwagą.



Spis treści

1. Statyny – kiedy naprawdę są potrzebne (i dlaczego jeszcze nie teraz)

Czyli co mówi nauka, zanim zaczniesz brać receptę „na wszelki wypadek”

2. Cholesterol po ludzku

Co to ten cały LDL, HDL, trójglicerydy i czemu czasem „dobry” też może źle wypaść

3. 5 mitów, które rujnują Twoje wyniki, mimo że „zdrowo jesz”

Tak, margaryna „bez cholesterolu” to niekoniecznie zbawienie

4. Czemu waga rośnie po 40, mimo że jesz mniej niż kiedyś?

Winny może być nie apetyt i hormony a... krzesło

5. Co jeść, żeby wreszcie miało to sens

Bez diet cud, z naciskiem na realne zmiany, które robią robotę

6. Przykładowy dzień jedzenia

Nie musisz jeść jak jogin. Ale jak człowiek z planem – warto

7. 5 konkretów, które możesz zacząć od jutra

Checklista – bez magicznych sztuczek

8. Co dalej?

Czyli jak nie zmarnować tej wiedzy i co możemy zrobić razem



Statyny – kiedy naprawdę są potrzebne (i dlaczego jeszcze nie teraz)

Gdy lekarz mówi: „cholesterol za wysoki”, wiele osób słyszy od razu: „**czas na tabletki**”. Najczęściej chodzi o statyny – czyli leki, które obniżają poziom cholesterolu, głównie LDL. I tu ważna sprawa:



Statyny nie są złe.



Ale nie zawsze są konieczne od razu.



Kiedy statyny mają sens?

Statyny są świetnie przebadane i naprawdę ratują życie – **u osób z bardzo wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym**, np. po zawale, z cukrzycą, miażdżycą, bardzo wysokim cholesterolem (np. 300+ mg/dl) albo genetyczną hipercholesterolemią.

Jeśli jednak jesteś „tylko” po 40., Twoje wyniki są **lekko podwyższone**, a lekarz rzucił hasło „obserwujmy to” – masz czas i przestrzeń, żeby **zadziałać inaczej**.



Dlaczego „jeszcze nie teraz”?

Bo wiele osób dostaje statyny **nie dlatego, że muszą**, ale dlatego, że **nikt nie pokazał im skutecznych alternatyw**. A dieta, zmiana stylu życia i kilka dobrych nawyków mogą naprawdę **obniżyć LDL nawet o 15–30%**. I to nie są liczby z bloga o detoksie – to dane z badań.



Co działa?



Ograniczenie tłuszczów nasyconych

(np. tłuste mięso, masło, smalec, śmietana) – ich nadmiar to paliwo dla LDL.



Więcej błonnika rozpuszczalnego

czyli np. płatki owsiane, jabłka, siemię lniane, fasola – wiąże cholesterol w jelitach i pomaga go wydaląć.

✓ **Sterole i stanole roślinne**

czyli składniki, które konkurują z cholesterolem w jelitach – znajdziesz je np. w niektórych margarynach roślinnych (ale tylko tych naprawdę „funkcjonalnych”, a nie byle czym z napisem „light”).

✓ **Unikanie cukrów prostych i nadmiaru kalorii**

bo zbyt dużo energii (nawet z „fit przekąsek”) może prowadzić do podniesienia trójglicerydów i obniżenia HDL.

✓ **Regularność i cierpliwość**

czyli nie „dieta na dwa tygodnie”, tylko mądre nawyki, które można utrzymać latami – bez obsesji i liczenia każdego ziarenka ryżu.

Na koniec: Nie odkładaj wszystkiego „na później”

Jeśli działasz teraz, masz szansę **unikać leków, których nie potrzebujesz** – albo odwlec ich wprowadzenie o wiele lat. I to bez napinki, bez rewolucji, bez diety złożonej z jarmużu i łez.

Cholesterol po ludzku

Cholesterol to nie jakiś wróg z kosmosu. To substancja, którą **Twój organizm sam produkuje**, bo jej potrzebuje – np. do budowy hormonów, komórek i witaminy D.

Problem zaczyna się wtedy, gdy cholesterolu jest **za dużo**, trafia tam, gdzie nie trzeba – i zaczyna **zapychać naczynia**.

Ale żeby to ogarnąć, najpierw musisz poznać jego „ekipę”:

♦ **LDL – ten „zły” (ale tak naprawdę po prostu niebezpieczny w nadmiarze)**

LDL (czyli lipoproteiny o niskiej gęstości) to taki kurier, który roznosi cholesterol po całym ciele. Problem w tym, że zostawia paczki nie tam, gdzie trzeba – np. na ściankach naczyń krwionośnych.

Z czasem robi się z tego blaszka miażdżycowa, czyli coś w rodzaju betonowej naklejki w tętnicy. I to właśnie ona zwiększa ryzyko zawału czy udaru.

👉 Dlatego LDL nazywa się „złym cholesterolem” – bo to jego **nadmiar i forma utleniona** są największym problemem.



Ale uwaga – nie chodzi tylko o ilość LDL, ale też o to:

- **Jak długo LDL krąży we krwi** – im dłużej, tym większe ryzyko, że zacznie się „przyklejać”.
- **Jakie są Twoje stany zapalne** – przy przewlekłym stanie zapalnym (np. insulinooporności) LDL szybciej się utlenia i przekształca w wersję „agresywną”.
- **Jak wygląda całość profilu lipidowego** – sam wynik LDL to nie wszystko. Ważne są też inne wskaźniki, takie jak non-HDL czy apoB czy Lp(A).

♦ apoB – niepozorne białko, które mówi więcej niż LDL

LDL to tylko opakowanie. **apoB to etykieta** – białko, które „siedzi” na powierzchni każdej cząstki LDL, VLDL, IDL i Lp(a).

Jeden apoB = jedna cząstka mogąca odkładać się w tętnicach. Prosto? Prosto.

👉 Dlatego apoB lepiej niż LDL pokazuje ryzyko miażdżycy.

Nie liczy „ile cholesterolu” – liczy **ile potencjalnie niebezpiecznych cząstek krąży w krwiobiegu**.

Lp(a) – cholesterolu kuzyn z ciemną stroną

Lipoproteina(a), czyli Lp(a), to specjalny typ LDL z doczepionym białkiem o trudnej nazwie: apo(a).

Jest **bardziej lepka, bardziej zapalna i mniej przewidywalna**.



To głównie sprawa genów – Lp(a) **nie zmienia się istotnie pod wpływem diety, stylu życia**.



Nie wiesz, czy masz podwyższone Lp(a)? Sprawdź – bo **można mieć dobry lipidogram i jednocześnie wysokie Lp(a)**.

HDL – co naprawdę warto o nim wiedzieć?

Przyjęło się mówić, że HDL to „dobry cholesterol”. To skrót od lipoproteiny o wysokiej gęstości (High-Density Lipoprotein). Rzeczywiście – HDL **bierze udział w usuwaniu nadmiaru cholesterolu z organizmu**, m.in. transportując go z tkanek z powrotem do wątroby. Dlatego długo sądzono, że **im więcej HDL, tym lepiej**.

Ale... to **nie takie proste**.

Czy wysoki HDL zawsze jest korzystny?

Nie.

Badania pokazują, że **bardzo wysokie wartości HDL (>90–100 mg/dl)** mogą nie tylko nie chronić, ale wręcz **wiązać się z wyższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych**. Dlaczego?

Bo HDL to **nie tylko ilość, ale jakość** – jego funkcjonalność. Niektóre cząsteczki HDL mogą być „zużyte” lub prozapalne.

Krótko mówiąc: **HDL ma działać, a nie tylko dobrze wyglądać w wynikach**.

◆ Trójglicerydy – kuzyni cholesterolu, których też warto ogarnąć

To **tłuszcze krążące we krwi**. Jeśli masz ich za dużo, mogą podnosić ryzyko chorób serca **nawet wtedy, gdy cholesterol wygląda „w miarę dobrze”**.

👉 Wysokie trójglicerydy często idą w parze z nadwagą, insulinoopornością i nadmiarem cukru w diecie.

Co pokazują wyniki badań?

Typowy wynik lipidogramu (czyli badania krwi) pokazuje:

- **Cholesterol całkowity** – ogólna suma, ale sam w sobie mało mówi
 - **LDL** – najważniejszy wskaźnik, cel to zazwyczaj **< 115 mg/dl**, a przy ryzyku < 100 lub nawet < 70
 - **HDL** – dobry cholesterol, wartość **> 40 mg/dl (mężczyźni)** i **> 45 mg/dl (kobiety)**
 - **Trójglicerydy** – cel: **< 150 mg/dl**
-

Najważniejsze: nie patrz tylko na cholesterol całkowity

Zawsze patrz **na całość profilu lipidowego** – i najlepiej z interpretacją specjalisty, nie cioci z Facebooka.

5 mitów, które rujną Twoje wyniki, mimo że „zdrowo jesz”

Znasz to uczucie? Jesz „lepiej”, ograniczasz słodczy, wprowadzasz chleb pełnoziarnisty...

A cholesterol **nadal wysoki**, trójglicerydy też jakby nie chciały spaść.

Witaj w świecie mitów, które mają dobre intencje, ale złe skutki.

MIT 1: „Nie jem jajek, więc powinno być dobrze”

Jajka nie zawsze są wrogiem. Choć zawierają cholesterol, **mają minimalny wpływ na jego poziom we krwi u większości ZDROWYCH osób.**

 Winne są raczej **tłuszcze nasycone** i ogólna jakość diety, a nie dwa jajka na miękko raz w tygodniu. Nie daj się jednak zwieść „jajecznym entuzjastom” i pamiętaj, że jajka powinny być urozmaicheniem zdrowej diety a nie jej podstawą.

♦ MIT 2: „Masło jest naturalne, więc na pewno zdrowsze niż margaryna”

Wiem, że „masło dobre, margaryna zła” brzmi jak mądrość ludowa. Ale prawda jest bardziej skomplikowana.

👉 Dobrej jakości margaryny roślinne (np. wzbogacone w sterole) mogą **realnie obniżać LDL** – w przeciwieństwie do masła, które ten LDL podbija.

Nie chodzi o to, żeby pić margarynę z kubka. Ale **demonizowanie jej bez zrozumienia to błąd**.

♦ MIT 3: „Nie jem słodkiego – tylko czasem mały deser po obiedzie”

Niby tylko kawałek ciasta, niby tylko sok do śniadania, niby tylko kilka landrynek „dla smaku”...

👉 Ale to właśnie nadmiar cukrów prostych – z ciastek, napojów, batoników, jogurtów „owocowych” – może skutecznie rozwalić lipidogram.

Zwłaszcza trójglicerydy bardzo nie lubią tego typu przekąsek – i potrafią wystrzelić w górę nawet wtedy, gdy nie jesz ani grama smalcu.

Cukier + siedzenie + wiek = gotowy przepis na podwyższone tłuszcze we krwi.

♦ MIT 4: „Zdrowa dieta to zero tłuszczu”

Nieprawda. **Tłuszcze są potrzebne**, tylko muszą być te dobre:

- z orzechów,
- pestek,
- awokado,
- oliwy z oliwek.

👉 To one wspierają HDL (dobry cholesterol) i **działają przeciwzapalnie**. Zerowanie tłuszczu może zrobić więcej złego niż dobrego.

♦ MIT 5: „Zamieniłem cukier na miód – więc jest OK”

Niestety – organizm traktuje **cukier, miód, syrop z agawy i syrop klonowy** bardzo **podobnie**.

👉 To wciąż źródła cukrów prostych, które w nadmiarze **podbijają trójglicerydy i promują odkładanie tłuszczu**.

Słodzić można, ale **z głową** – i raczej okazjonalnie, niż codziennie.

🤔 Czemu waga rośnie po 40, mimo że jesz mniej niż kiedyś?

To jedno z najczęstszych pytań, jakie słyszę na konsultacjach:
„Jem mniej niż kiedyś, a waga i tak rośnie. Co jest grane?”

Odpowiedź?

To nie Twoja wina. Ale to **Twoja sprawa**, jeśli chcesz to zmienić.

♦ 1. Z wiekiem spada metabolizm... ale nie tak, jak myślisz

Po 40. nie zamieniasz się w śpiącego niedźwiedzia, ale:

- masz mniej masy mięśniowej (nawet jeśli ważysz tyle samo),
- więcej czasu spędzasz siedząc (praca, auto, dom),
- a regeneracja i hormony zaczynają działać... wolniej.

👉 Wszystko to razem oznacza: **spalasz mniej, nawet jeśli nie jesz więcej**.

♦ 2. Masz mniej mięśni – a to one spalają kalorie

Mięśnie to taki mały „piec energetyczny”. Im ich więcej, tym więcej energii ciało zużywa – nawet w spoczynku.

Po 40. często tracimy mięśnie (czasem bez zauważenia), a wtedy:

👉 **Ten sam talerz obiadu nagle robi się „za duży” – nie objętościowo, tylko kalorycznie.**

♦ 3. Insulinooporność lub jej początek

Po 40. wzrasta ryzyko insulinooporności – czyli sytuacji, gdy organizm **gorzej radzi sobie z cukrem we krwi**.

Efekt?

- Zmęczenie po posiłku,
- zachcianki na coś „słodkiego i szybkiego”,
- i odkładanie tłuszczu, zwłaszcza w okolicach brzucha.

To nie musi oznaczać cukrzycy – ale to znak, że **trzeba działać wcześniej, a nie czekać na diagnozę**.

♦ 4. Organizm robi się „bardziej oszczędny”

Jeśli często jesz mniej, pomijasz posiłki, masz stres i śpisz byle jak – Twoje ciało wchodzi w tryb:

„Zatrzymaj to, co mamy – może będą gorsze czasy.”

Efekt?

👉 Trudniejsze spalanie tłuszczu, zwłaszcza z brzucha.



Co z tym zrobić?

Nie chodzi o „mniej jeść i więcej biegać” – bo to nie działa po 40. jak dawniej. Chodzi o to, by:

- jeść mądrzej, nie mniej,

- zwiększyć udział białka i błonnika,
- i wprowadzić zdrowe minimum aktywności (o tym u Dawida 😊).



Co jeść, żeby wreszcie miało to sens

Wiesz już, że tłuszcz nie jest zły, cukier nie jest święty, a cholesterol ma swoją ciemną i jasną stronę.

Pora złożyć to wszystko do kupy i odpowiedzieć na pytanie:

👉 Jak jeść, żeby poprawić wyniki i nie oszaleć przy tym z głodu?

♦ 1. Jedz więcej roślin – to nie znaczy, że masz zostać wege

Warzywa, strącki, owoce, pestki, ziarna – to wszystko działa jak naturalny „czyszcik” dla Twoich naczyń krwionośnych.

👉 Więcej roślin = więcej błonnika = mniej cholesterolu w krwiobiegu.

Nie musisz rezygnować z mięsa. Ale warto, żeby **rośliny przeważały na talerzu, a nie były tylko dekoracją.**

♦ 2. Wybieraj lepsze tłuszcze

Nie chodzi o „mało tłuszczu”, tylko o **mądre źródła**:

- oliwa z oliwek zamiast masła,
- orzechy zamiast chipsów,
- pasta z awokado zamiast smalcu.

👉 Tłuszcze nienasycone **obniżają LDL i wspierają HDL** – czyli robią to, czego chcesz od leku, tylko z talerza.

♦ 3. Zadbaj o źródła białka

Po 40. białko to Twój sprzymierzeniec:

- chroni mięśnie,
- daje sytość,
- wspiera metabolizm.

Najlepsze źródła?

👉 ryby, jajka, chude mięso, rośliny strączkowe, nabiał półtłusty (np. jogurt naturalny 2%).

♦ 4. Pamiętaj o błonniku (naprawdę!)

Jeśli miałbym dać jedno hasło, które **robi robotę w diecie antycholesterolowej**, to byłby to **błonnik**.

Działa jak gąbka: **wiąże nadmiar cholesterolu w jelitach i pomaga się go pozbyć**.

Gdzie go znaleźć?

👉 płatki owsiane, jabłka, marchewka, nasiona chia, siemię lniane, warzywa, strączki, pełne ziarna.

♦ 5. Jedz regularnie – ale nie jak w zegarku

Nie musisz jeść co 3 godziny jak kulturysta, ale:

👉 pomijanie śniadań, głodzenie się, wieczorne podjadanie to przepis na rozregulowany apetyt i podbite trójglicerydy.

Stalość to nie rygor – to rytm, który Twój organizm lubi.

Przykładowy dzień jedzenia

Czyli jak jeść, żeby było zdrowo, domowo i... z nutą wakacyjnego klimatu

Śniadanie: Owsianka à la Nutella (ale taka, co nie podbija LDL)

Składniki:

- 60 gramów płatków owsianych
- 1 szklanka mleka półtłustego 2%
- 1 łyżeczka kakao naturalnego
- 1 łyżeczka masła orzechowego 100%
- pół banana w plasterkach
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego

Sposób przygotowania:

Zagotuj mleko z płatkami, dodaj kakao i masło orzechowe. Na koniec dodaj banana i siemię. Nie bój się użyć słodzika dla smaku (wbrew mitom, nie jest on niebezpieczny)

Dlaczego to działa:

Błonnik + zdrowe tłuszcze + brak cukru = sytość i wsparcie dla lipidów. A smakuje jak deser!

Obiad: Dorsz śródziemnomorski z oliwkami i pomidorami

(smak jak z greckiej tawerny, ale w wersji zdrowej i domowej)

Składniki:

- 120–150 g filetu z dorsza (może być mrożony)

- 1/2 puszki pomidorów pelati
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 5 oliwek
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- zioła: oregano, bazylia, pieprz
- dodatek: kasza bulgur - połowa woreczka

Sposób przygotowania:

Cebulę podsmaż na oliwie, dodaj czosnek, pomidory, oliwki i przyprawy. Po kilku minutach dodaj dorsza i duś całość 10–12 minut.

Podaj z kaszą bulgur

Dlaczego to działa:

Ryba + warzywa + oliwa to klasyka diety śródziemnomorskiej – działa przeciwzapalnie, obniża LDL i syci bez uczucia ciężkości.



Kolacja: Tortilla „Zielony Meksyk” – lekko, ostro i zdrowo

Składniki:

- 1 pełnoziarnista tortilla (lub kukurydziana, jeśli wolisz bez pszenicy)
- 1/4 awokado
- 1/3 puszki czerwonej fasoli (lub 3 łyżki ugotowanej)
- kilka liści sałaty
- 1/2 pomidora lub kilka pomidorków koktajlowych
- odrobina cebuli czerwonej
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego 2%

- przyprawy: kumin, papryka wędzona, pieprz, sok z limonki

Sposób przygotowania:

Rozgnieć awokado z przyprawami i limonką – to Twoje „guacamole light”.

Na tortillę nałóż sałatę, fasolę, pokrojone warzywa i kleks jogurtu. Zwiń jak burrito.

Dlaczego to działa:

- Błonnik z fasoli i tortilli
- Zdrowe tłuszcze z awokado
- Jogurt zamiast sosów pełnych tłuszczu
- Sytość, smak i zero wyrzutów sumienia

Bonus: możesz podgrzać tortillę 30 sekund na suchej patelni – robi klimat jak z foodtrucka 🍳🔥

5 konkretów, które możesz zacząć od jutra

Bez diety cud, bez liczenia kalorii, bez stresu

1 Zamień masło na oliwę – chociaż w połowie przypadków

Rano do chleba? Zamiast masła: hummus, pasta z awokado, oliwa z ziołami.

Do smażenia? Jedna łyżeczka oliwy zamiast „na oko” z patelni.

Efekt: mniej tłuszczów nasyconych = mniejsze ryzyko dla naczyń.

2 Dodaj 2 łyżki płatków owsianych dziennie

Do jogurtu, do smoothie, nawet do kotletów mielonych – serio.

Płatki owsiane to naturalny „czyszciciel” naczyń krwionośnych.

Efekt: błonnik obniża LDL, poprawia trawienie i daje sytość.

3] Jedz warzywa w minimum dwóch posiłkach dziennie

Nie musisz od razu wcinać brukselki. Ale:

- pomidor na kanapce,
- ogórek do obiadu,
- papryka do kolacji – to już robi różnicę.

Efekt: więcej błonnika, witamin, mniej miejsca na syf.

4] Zrób jeden dzień w tygodniu bez mięsa

Nie po to, żeby zostać wegetarianinem. Po to, żeby:

- zjeść więcej roślin,
- dać odpocząć wątrobie,
- wpuścić więcej błonnika i przeciwutleniaczy.

Efekt: mniejsze stany zapalne, lepsza wrażliwość insulinowa, lżejszy brzuch.

5] Nie czekaj na idealny moment – zacznij po prostu lepiej wybierać

Nie musisz być idealny. Wystarczy być **lepszy niż wczoraj**.

- Jeśli masz do wyboru masło i pastę z fasoli – wybierz fasolę.
- Jeśli możesz iść do sklepu pieszo – zrób to.

- Jeśli masz ochotę na ciastko – zjedz pół.

Efekt: zdrowie to nie sprint, tylko marsz. Ale ważne, żeby **iść**.



Gratulacje!

Zrobiłeś coś ważnego dla siebie i swojego zdrowia

Nie kliknąłeś w „5 sposobów na płaski brzuch w 3 dni”.

Nie ściągnąłeś cudownego detoksu z ananasów.

Tylko przeczytałeś **konkretny, merytoryczny przewodnik**, który daje realne efekty.

To znaczy jedno:

👉 **Zależy Ci. I dobrze. Bo zdrowie po 40 to nie luksus – to decyzja.**

Co dalej?

Jeśli chcesz, mogę Ci pomóc wdrożyć to wszystko w życie.

Nie musisz szukać na oślep. Nie musisz być „idealny”.

Wystarczy, że zaczniesz – a ja mogę Cię poprowadzić.

♦ Co możesz zrobić teraz:

✅ **Zarezerwuj bezpłatną konsultację dietetyczną**

👉 dwafilaryzdrowia@gmail.com



798 222 325

Porozmawiamy, sprawdzimy Twoje wyniki i możliwości – bez presji i bez ściemy.

✅ **Śledź nas na Instagramie i facebooku.**

Tam wrzucam porcję wiedzy, humoru i konkretnych podpowiedzi:



[Instagram](#)



[Facebook](#)

Do zobaczenia – na talerzu, w Twoich wynikach... albo w wiadomości

Trzymaj się ciepło i zdrowo!