

**Влияние различных изменений в образе жизни
на липидный профиль**
перевод рекомендаций Европейского общества кардиологов 2011 по лечению
дислипидемий

Мероприятие	Эффект	Доказанность
Вмешательства в образ жизни для снижения общего холестерина и ЛПНП(LDL-C)		
Снижение в диете насыщенных жиров	+++	A
Снижение в диете транс-жиров	+++	A
Увеличение в диете волокна (клетчатки)	++	A
Снижение в диете холестерина	++	B
Употребление функциональных продуктов обогащенных фитостеролами	+++	A
Снижение излишней массы тела	+	B
Использование продуктов из соевого белка	+	B
Увеличение привычной физической активности	+	A
Употребление добавок из красного ферментированного риса	+	B
Употребление добавок из поликозанола	-	B
Вмешательства в образ жизни для снижения уровня триглицеридов		
Снижение излишней массы тела	+++	A
Уменьшение употребления алкоголя	+++	A
Снижение употребления моно и дисахаридов	+++	A
Увеличение привычной физической активности	++	A
Снижение общего количества углеводов	++	A
Употребление добавок n-3 полиненасыщенных жирных кислот	++	A
Замена насыщенных жиров моно и полиненасыщенными	+	B
Вмешательства в образ жизни для увеличения ЛПВП		
Снижение в диете транс-жиров	+++	A
Увеличение привычной физической активности	+++	A
Снижение излишней массы тела	++	A
Снижение в пище углеводов и замена ненасыщенными жирами	++	A
Употребление алкоголя умеренно	++	B
Среди пищи с углеводами употребление с более низким гликемическим индексом и высоким содержанием волокон	+	C
Отказ от курения	+	B
Снижение употребления моно и дисахаридов	+	C

+++ - общее согласие о влиянии на обмен липидов

++ - менее выраженный эффект (вес доказательств в пользу эффективности)

+ - конфликтующие доказательства (менее исследованы)

- неэффективны или даже небезопасны