

**SAADI AKADEEMIA**

Tasuta juhend · Kolesterool

# Mida sinu lipiidid tegelikult räägivad?

9 küsimust südame-veresoonkonna riskitegurite kohta.

**Dr Sergey Saadi**

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Hariduslik materjal · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

## ENESETEST

## Mida sinu lipiidid tegelikult räägivad?

Kolesterooli number üksi ei ütle kõike. Test aitab mõista, milliseid lisanäitajaid tasub arstiga arutada.

Vali iga küsimuse juures üks vastus, mis kirjeldab sind viimase kuu jooksul kõige paremini. Märgi punktid üles ja liida lõpus kokku. Aega kulub umbes 5 minutit.

| Küsimus                                                              | 0 punkti                              | 1 punkt                         | 2 punkti                               |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Kas sinu triglütseriidid on olnud kõrged?                         | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 2. Kas HDL on olnud madal?                                           | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 3. Kas sul on kunagi mõõdetud ApoB-d või Lp(a)-d?                    | <input type="checkbox"/> Jah          | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Ei            |
| 4. Kas lähisugulasel on olnud infarkt või insult enne 60. eluaastat? | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 5. Kas sa suitsetad?                                                 | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Varem  | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 6. Kas vererõhk on olnud kõrgenenud?                                 | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 7. Kas vööümbermõõt on üle poole pikkusest?                          | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 8. Kas veresuhkur või HbA1c on olnud kõrgenenud?                     | <input type="checkbox"/> Ei           | <input type="checkbox"/> Ei tea | <input type="checkbox"/> Jah           |
| 9. Mitu korda nädalas liigud nii, et hingamine kiireneb?             | <input type="checkbox"/> 3 või rohkem | <input type="checkbox"/> 1-2    | <input type="checkbox"/> Mitte kordagi |

## TULEMUS

## Mida sinu punktid näitavad

Liida kokku kõigi vastuste punktid. Test ei ole diagnoos – see aitab märgata, millisele teemale tasub tähelepanu pöörata ja mida oma arstiga arutada.

| Punktid | Mida see üldiselt tähendab                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–5     | Riskitegureid on vähe. Lipiide on mõistlik kontrollida perearsti soovitusel.         |
| 6–11    | Mitu riskitegurit. Aruta arstiga ApoB ja Lp(a) mõõtmist.                             |
| 12–18   | Riskitegureid on palju. Pane aeg perearsti juurde ja võta kaasa varasemad analüüsid. |

Kui sul on kaebusi, mis segavad igapäevaelu, või sa võtad ravimeid, aruta tulemust oma perearstiga. Akadeemia on hariduskeskkond ega anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi.

Loe artikkel uuesti läbi: [saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/kolesterool](https://saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/kolesterool)

## KUIDAS SEE TÖÖTAB

## Kolesterool ei ole vaenlane

Kolesterool on vajalik rakumembraanidele, hormoonidele ja D-vitamiinile. Probleem tekib siis, kui veres on palju osakesi, mis kannavad kolesterooli veresoone seina. Seetõttu vaatavad paljud uuringud lisaks LDL-ile ka osakeste arvu (ApoB) ja pärilikku Lp(a)-d.

| Näitaja         | Mida see näitab                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Üldkolesterool  | Kogu kolesterool veres – üksi ütleb vähe.                     |
| LDL             | „Halva“ kolesterooli hulk – peamine ravi eesmärk juhendites.  |
| HDL             | Seotud parema ainevahetusega, kuid kõrgem ei ole alati parem. |
| Triglütseriidid | Tõusevad sageli koos insuliiniresistentsusega.                |
| ApoB            | Ateroskleroosi tekitavate osakeste arv.                       |
| Lp(a)           | Pärilik näitaja – piisab enamasti ühest mõõtmisest elus.      |
| Mitte-HDL       | Üldkolesterool miinus HDL – lihtne lisanäitaja.               |

Optimaalsete väärtuste kohta ei ole teaduslikku konsensust – need põhinevad üksikutel uuringutel. Laboris kehtivad referentsväärtused.

## PRAKTILINE PLAAN

## 4 nädalat südamesõbraliku elustiili suunas

| Nädal | Fookus            | Mida teha                                                                                    |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Kiudained         | Kaerahelbed, kaunviljad, köögiviljad, marjad. Lahustuvad kiudained seovad soolestikus sappe. |
| 2     | Rasvade kvaliteet | Rohkem oliiviõli, pähkleid, kala; vähem töödeldud lihatooteid ja küpsetisi.                  |
| 3     | Liikumine         | Vähemalt 150 minutit nädalas mõõdukat liikumist, kus hingamine kiireneb.                     |
| 4     | Suhkur ja alkohol | Vähem magusat ja alkoholi – need tõstavad eriti triglütseriide.                              |

### Vahetused, mis on lihtsad

| Asemel                    | Proovi                           |
|---------------------------|----------------------------------|
| Sai ja saiakesed hommikul | Kaerapuder marjade ja pähklitega |
| Vorst, viinerid           | Kala, kana, kaunviljad           |
| Magus jogurt              | Maitsestatamata jogurt ja marjad |
| Krõpsud                   | Peotäis pähkleid                 |

Lipiididest ja ainevahetusest räägime Akadeemia veebinarides: [saadiacademy.ee/veebinarid](https://saadiacademy.ee/veebinarid)

## ANALÜÜSID

## Kuidas valmistuda ja mida küsida

- ☐ Kas minu riski hinnang arvestab pere ajalugu, vererõhku ja veresuhkrut?
- ☐ Kas tasub mõõta ApoB-d või Lp(a)-d?
- ☐ Kas mul on vaja korrata analüüsi pärast elustiili muutust?
- ☐ Kui arst soovib ravimit – mis on eesmärk ja kuidas jälgime?

Lipiidide analüüsiks on paljudel juhtudel lubatud ka söönult, kuid kõrgete triglütseriidide korral võib arst soovitada tühja kõhuga mõõtmist. Küsi oma laborist või arstilt.

| Kuupäev | LDL | HDL | Triglütseriidid | ApoB | Märkused |
|---------|-----|-----|-----------------|------|----------|
|         |     |     |                 |      |          |
|         |     |     |                 |      |          |
|         |     |     |                 |      |          |

Statiini või muu ravimi alustamine ja lõpetamine on alati arsti otsus. Kui võtad ravimeid või sul on krooniline haigus, aruta muudatusi enne oma arstiga.

## TÖÖLEHT

## Müüdid ja nädala leht

| Müüt                                            | Mida teadus ütleb                                                         |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| „Munad tõstavad kolesterooli kõigil.“           | Toidu kolesterool mõjutab enamikku inimesi vähe; vastus on individuaalne. |
| „Kõrge HDL kaitseb alati.“                      | Väga kõrge HDL ei ole tingimata kaitsev.                                  |
| „Normaalne kaal tähendab head lipiidi.“         | Pärilikkus, näiteks Lp(a), ei sõltu kaalust.                              |
| „Kolesterool on ainult vanemate inimeste mure.“ | Riskitegurid kujunevad aastakümneid.                                      |

| Päev | Kiudained (jah/ei) | Liikumine (min) | Kala / pähklid | Alkohol (jah/ei) |
|------|--------------------|-----------------|----------------|------------------|
| 1.   |                    |                 |                |                  |
| 2.   |                    |                 |                |                  |
| 3.   |                    |                 |                |                  |
| 4.   |                    |                 |                |                  |
| 5.   |                    |                 |                |                  |
| 6.   |                    |                 |                |                  |
| 7.   |                    |                 |                |                  |

Ainevahetuse Kood – 8-nädalane kursus ainevahetuse mõistmiseks: [saadiacademy.ee/kursused](https://saadiacademy.ee/kursused)

## MIS EDASI

## Süvene teemasse Akadeemias

Lipiididest ja ainevahetusest räägime Akadeemia veebinarides ja kursusel Ainevahetuse Kood.

| Samm              | Mis see on                                                                       | Kust leida                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Tasuta materjalid | Praktilised juhendid töölehtedega: veresuhkur, uni, uithärv, põletik, analüüsid. | <a href="#">/tasuta-materjalid</a> |
| Veebinarid        | Üks teema korraga, koos küsimuste ja vastustega.                                 | <a href="#">/veebinarid</a>        |
| Dr Saadi Klubi    | Iga kuu videoloeng, protokoll ja otseülekanne. Facebooki kogukond.               | <a href="#">/klubi</a>             |
| Ainevahetuse Kood | 8-nädalane põhikursus ainevahetuse mõistmiseks ja igapäevaseks plaaniks.         | <a href="#">/kursused</a>          |
| Raamat            | „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak).                              | <a href="#">varrak.ee</a>          |

Küsimused: [kursused@synage.ee](mailto:kursused@synage.ee). Vastame esimesel võimalusel. Kõik artiklid: [saadiacademy.ee/artiklid](https://saadiacademy.ee/artiklid). © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.