



## Trójglicerydy norma - jaki jest prawidłowy poziom trójglicerydów?

data aktualizacji: 2023.04.01



**Trójglicerydy są ważnym wskaźnikiem zdrowia. Jako cenne źródło energii są niezbędne do funkcjonowania organizmu. Jeśli jednak w organizmie znajduje się zbyt wiele trójglicerydów, może to mieć poważne konsekwencje w postaci choroby serca, udaru, zwapnienia naczyń lub zapalenia trzustki. Można skutecznie wpływać na poziom trójglicerydów poprzez zdrowy tryb życia i zbilansowaną dietę. Wiele osób jest w stanie utrzymać poziom trójglicerydów w normalnym zakresie poprzez zmianę nawyków.**

### Czym są trójglicerydy?

Z definicji trójglicerydy są rodzajem tłuszczu znajdującego się we krwi. Mówiąc dokładniej, jest to związek organiczny składający się z trzech tłuszczów i gliceryny. Trójglicerydy są ważnym źródłem energii dla ludzkiego ciała. Jeśli poziom trójglicerydów jest zbyt wysoki, mogą rozwinąć się poważne choroby. Ważne jest zatem, aby trójglicerydy norma została zachowana. Trójglicerydy wchłaniają się głównie z pożywienia. Wraz z trawieniem dostają się do krwiobiegu. Następnie albo dostarczają energię komórkom, albo są przechowywane w postaci tłuszczu.

Niezależnie od spożywanego pokarmu, trójglicerydy mogą być również wytwarzane w organizmie - z

wątroby, jelit, mięśni i tkanki tłuszczowej. Stężenia trójglicerydów są często mierzone w połączeniu z poziomem cholesterolu. Z reguły wysokiemu poziomowi cholesterolu towarzyszy podwyższony poziom trójglicerydów. Może się jednak zdarzyć, że tylko jedna z tych wartości jest zwiększona.

## Jakie są objawy podwyższonych trójglicerydów?

Jeśli poziom trójglicerydów jest zbyt wysoki, pacjenci nie odczuwają żadnych objawów lub odczuwają ich bardzo niewiele. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, jakie czynniki mogą prowadzić do zwiększenia ich stężenia. Każdy powinien regularnie przeprowadzać badania, aby trójglicerydy normy <https://www.uhrabiego.pl/blog/dieta-na-obnizenie-cholesterolu-i-trojglicerydow> zachowały. Są przesłanki, które mogą świadczyć o podwyższonych trójglicerydach. Należą do nich:

- nadwaga,
- cukrzyca,
- nieaktywny styl życia,
- nadmierne spożycie czerwonego mięsa, produktów mlecznych lub alkoholu,
- choroby nerek lub wątroby,
- podwyższony poziom trójglicerydów w historii rodziny.

Niektóre z konsekwencji zbyt wysokiego poziomu trójglicerydów mogą postępować w organizmie bez zauważalnych objawów. Na przykład choroba niedokrwienna serca może objawiać się dopiero w wyniku zbliżającego się zawału serca. W tym czasie pojawia się ból i dyskomfort w klatce piersiowej i ramionach, a także duszność i osłabienie.

## Jaki jest prawidłowy poziom trójglicerydów?

Warto dowiedzieć się, jaki jest właściwy poziom trójglicerydów. W ten sposób można skuteczniej zapobiegać chorobom sercowo-naczyniowym, zwapnieniu naczyń, zawałom serca i udarom. Poniższe zestawienie pozwala określić, kiedy należy udać się do lekarza.

Trójglicerydy norma: mniej niż 150 mg/dl (miligramy na 10 litrów krwi)

Nieznacznie podwyższona wartość: 150 - 199 mg/dl

Zwiększona wartość: 200 - 499 mg/dl

Znacznie zwiększona wartość: powyżej 500 mg/dl

Stężenie trójglicerydów jest ściśle związane z indywidualnym stylem życia. Niezdrowe, tłuste jedzenie i brak aktywności fizycznej mogą powodować gromadzenie się dużych ilości trójglicerydów w organizmie.

*Material partnera.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/70547-trojglicerydy-norma-jaki-jest-prawidlowy-poziom-trojglicerydow>