

TIPS MBB

Cara Fahamkan Report Kolesterol dengan MBB



Cara Fahamkan Report Kolesterol dengan MBB

Fokus: Jangan Hanya Tengok Total Cholesterol dan LDL-C!

Selalunya, bila orang atau doktor dapat report kolesterol, mereka terus fokus pada total kolesterol dan LDL-C. Kalau total kolesterol lebih daripada 5.5 mmol/L, reaksi biasa adalah, "Nampaknya orang ni kena ambil ubat untuk turunkan paras kolesterol." Dan kalau LDL-C tinggi (yang selalu dikatakan sebagai "kolesterol jahat"), lagi cepat dapat preskripsi.

| ***Nota***: *Saya bukanlah menentang penggunaan ubat kolesterol. Ianya penting kalau cukup tiga ciri ini:*

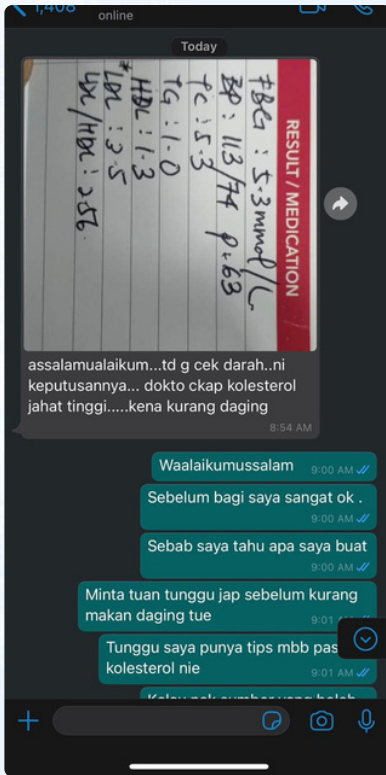
- | 1. Tekanan darah tinggi
- | 2. Ada kencing manis
- | 3. Nisbah TG (Triglycerides) dan LDL lebih dari 0.5

Mesti ramai yang dah blur kat sini, kan? Jadi, saya guna contoh untuk bagi lebih jelas.

Contoh Kes

Rujuk Gambar 1 dan 2: Ini adalah report darah client MBB pada ***8 Oktober 2020***. Bacaan LDL dia tinggi. Doktor nasihatkan untuk kurangkan makan daging dan lemak untuk turunkan "kolesterol jahat".

| ***Nota***: *Walaupun LDL tinggi, client tak ada simptom GERD, tak ada anxiety, tidur malam okay, dan badan rasa okay, cuma ada kembung sikit sekali-sekala. Jadi, kita teruskan pantau.*



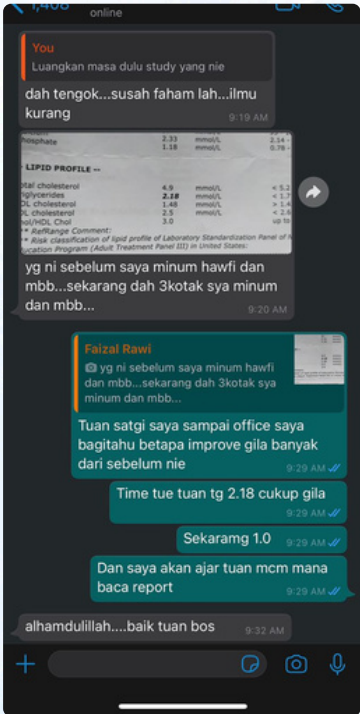
Gambar 1

DATE	RESULT / MEDICATION	REMARK
8/10/20	FBG : 5.3 mmol/L BP : 113/74 p.63 TC : 5.3	< 5.2
lemak	TG : 1.0	< 1.7
Baik	HDL : 1.3	> 1.0
Jahat	*LDL : 3.5	< 2.56
Risiko	LDL/HDL : 2.56.	< 2.0

Gambar 2

Rujuk Gambar 3 dan 4: Ini pula report *dua bulan sebelum mula MBB dan HAW-FI Plus*. Bacaan LDL di bawah 2.6, tapi TG dia adalah 2.18. Doktor chill je sebab total kolesterol masih di bawah 5.2.

| ***Nota*:** Dua bulan sebelum ni, client alami anxiety teruk, susah nak tidur malam, GERD reflux, dan kembung yang teruk.



Gambar 3

Calcium	97	mmol/L	95 - 111
Phosphate	2.33	mmol/L	2.14 - 2.55
	1.18	mmol/L	0.78 - 1.50
-- LIPID PROFILE --			
Total cholesterol	4.9	mmol/L	< 5.2
Triglycerides	2.18	mmol/L	< 1.71
HDL cholesterol	1.48	mmol/L	> 1.42
LDL cholesterol	2.5	mmol/L	< 2.6
Chol/HDL Chol	3.0		up to 4.0
*** RefRange Comment:			
*** Risk classification of lipid profile of Laboratory Standardization Panel of National Education Program (Adult Treatment Panel III) in United States:			
*** -----			

Gambar 4

Kenapa pula masa LDL tinggi badan rasa okay? Bila LDL rendah, badan rasa macam kena langgar lori. Bukan sepatutnya kalau LDL dan total kolesterol dalam range, badan akan rasa okay?

Inilah Sebabnya Kita Kena Faham

Kita perlu faham detail ni supaya kita boleh buat keputusan yang bijak tentang kesihatan kita sendiri sebab ini badan kita.

LDL Tinggi, Ada Simptom Ke?

Jawapan: Tak ada langsung.

Okay~~~... Tapi kenapa bila saya start MBB dan HAW-FI Plus, LDL saya naik mendadak? Berat badan saya turun... Orang cakap sebab kolesterol tinggi, itu yang buat berat badan saya turun... Saya pun jadi takut.

Analogi untuk Faham Situasi Ini

Bayangkan kita masuk rumah usang yang gelap, dan kita dengar bunyi pelik. Mesti rasa takut kan? Tapi kalau kita ada torchlight, kita suluh dan tengok, rupanya tak ada apa-apa pun, rumah tu okay je. Bunyi pelik tu rupanya kucing tengah cakar sofa, comel je.

- ***Rumah Usang*** = Idea yang media tanam sejak kecil
- ***Tak Ada Lampu*** = Tak cukup pengetahuan
- ***Bunyi Pelik*** = Orang ramai yang percaya dengan idea yang sama yang media tanam
- ***Torchlight*** = Info dan pemahaman.

Tugas MBB adalah untuk bekalkan torchlight ini supaya orang ramai boleh navigate sistem perubatan konvensional yang kadang-kadang dipengaruhi oleh syarikat besar farmaseutikal. Tak semua macam ni, kebanyakannya bagus, tapi ada juga yang terlibat dengan kepentingan bisnes.

Kenapa LDL Naik Bila Amalkan MBB dan HAW-FI Plus?

Kita kena faham yang kolesterol adalah sebahagian daripada membran sel kita. Mustahil kita hidup tanpa kolesterol. Sebahagian kolesterol disimpan dalam sel lemak (adiposit). Bila kita hilang berat badan (berat lemak, bukan air), sel lemak mengecut dan lepaskan LDL kolesterol ke dalam darah yang kemudian akan diclearkan melalui hempedu dan usus.

Biasanya kita nampak spike LDL ni lepas hilang lebih kurang 7 kg atau lebih. Sampai satu tahap, bila berat badan dah stabil, paras LDL akan turun naik ikut aktiviti fizikal kita, yang mana saya tak risau pun.

Saya hanya fokus pada ***nisbah TG kepada HDL*** untuk tentukan sama ada LDL tu ***Pattern A*** atau ***Pattern B (oxidized)***. Banyak Pattern B ni yang bahaya.

Peringkat Awal MBB (1-3 Minggu)

Masa peringkat awal MBB (1-3 minggu), LDL tak naik; dia maintain je sebab kita masih beginner (makan 3 kali sehari). Kenapa LDL tak naik time ni? Sebab masa ni kita hanya hilang berat air je sebab kita seimbangkan Potassium dengan Sodium.

Perasan tak bila mula ambil HAW-FI Plus dan MBB, kita kerap kencing awal-awal tu? Itulah berat air yang hilang, dan tekanan darah kembali normal (ramai yang darah tinggi kes macam ni).

Selagi kita masih kerap lapar, LDL takkan naik sebab kita tak boleh guna lemak sebagai tenaga... Insulin tinggi. Hanya yang dah MBB Advanced (OMAD atau IF) je yang akan nampak LDL naik. Untuk MBB Advanced, badan dah 95 - 99% okay.

Perluah Risau Kalau LDL Tinggi?

Macam saya tulis tadi, saya tak peduli pun... Saya cuma fokus pada nisbah TG kepada HDL di bawah 0.5. Kalau tinggi, saya akan baiki untuk letak bawah tu sebab itu yang tentukan sama ada LDL kita jenis ***Pattern A (ok)*** atau ***Pattern B (tak ok)***.

Update Kes Client MBB

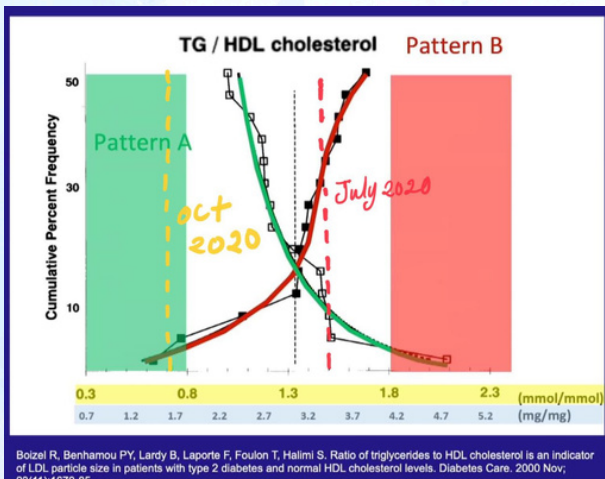
Bacaan Terkini:

- TG: 1.0
- HDL: 1.3
- ***Nisbah***: $1.0 / 1.3 = 0.76$

***Bacaan Dua Bulan Sebelum MBB dan HAW-FI Plus*:**

- TG: 2.18
- HDL: 1.48
- ***Nisbah***: $2.18 / 1.48 = 1.47$

Rujuk Gambar 5 : Peningkatan yang sangat drastik dari mula. Sebelum amal HAW-FI Plus dan MBB (Julai 2020), Pattern B LDL memang tinggi. Selepas dua bulan amal HAW-FI Plus dan MBB (Oktober 2020), Pattern A jauh lebih banyak dari Pattern B. Kalau saya, saya akan kategorikan client ini sebagai sangat sihat. Tahnhiah! Memang jauh beza untuk ada masalah jantung.



Gambar 5

Dengan penjelasan ni, saya harap lebih mudah faham macam mana paras kolesterol dan pattern ni berkaitan dengan kesihatan badan secara keseluruhan, dan pentingnya gunakan nisbah TG/HDL untuk tentukan pattern LDL, bukannya fokus pada total kolesterol semata-mata.

Rujukan video Youtube :

[Tips MBB : Bacaan kolesterol yang macam mana perlu kita risau?](#)