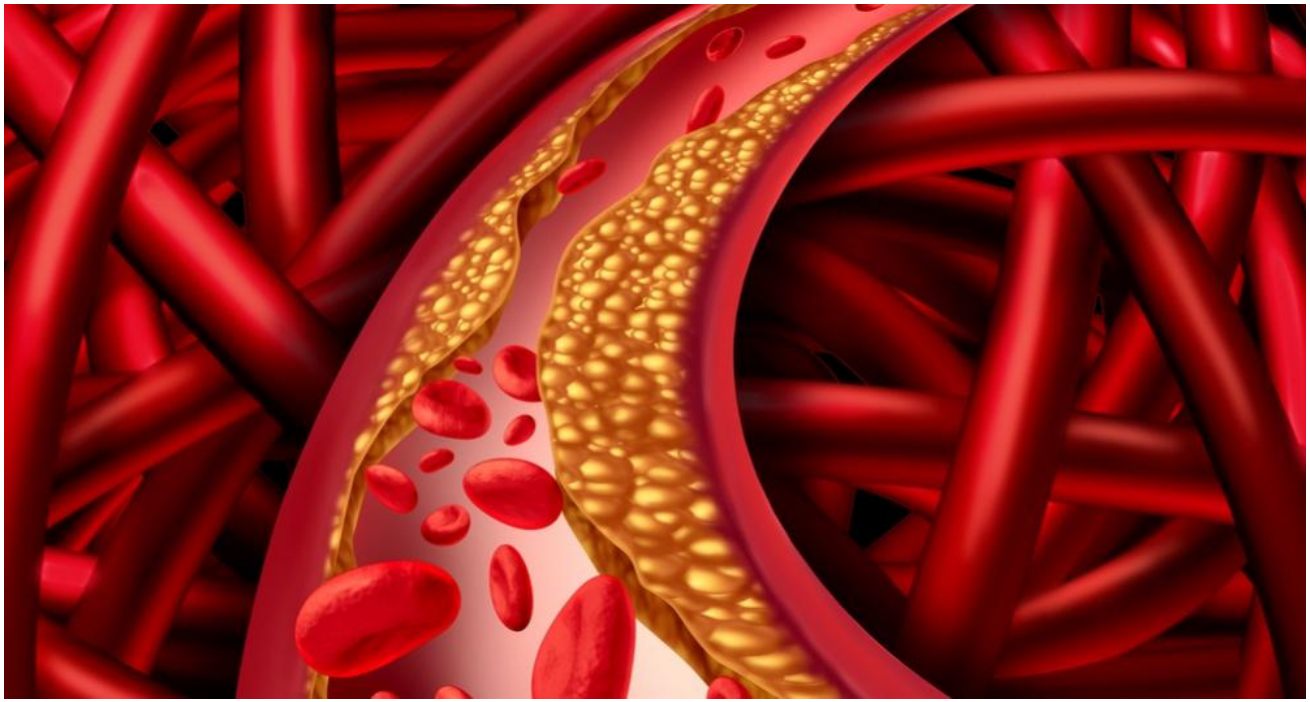
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 3. 8. 2017 | Marcela Avramopulu

Cholesterol a tuky – znáte svoje hodnoty?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cholesterol-a-tuky---znate-svoje-hodnoty__s10012x10542.html

Možná se vám nechce a možná vás to vlastně ani nezajímá. Vyšší hladina cholesterolu i dalších tukových látek v krvi znamená, že jste ohroženi srdečním onemocněním, infarktem nebo mozkovou příhodou. Hlídat si hladinu těchto látek v krvi je prevence. Prevence proti nemocem srdečně-cévního systému, které mohou mít fatální následky.



Jak a proč je hlídat

Nejednoduší je chodit na preventivní prohlídky k praktickému lékaři. Tam vám hladinu cholesterolu a krevních tuků (triacylglycerolů) zjistí v 18, 40, 50 a 60 letech. Pokud máte v rodinné anamnéze nemoci spojené s vysokou hladinou cholesterolu v krvi, kontroly budou po dohodě s lékařem probíhat častěji. Případně si o vyšetření můžete požádat na vlastní náklady sami.

Cholesterol si tělo vytváří samo - pro organismus je nezbytný

Cholesterol si umíme syntetizovat, nejvíce ho produkují játra. Menší podíl cholesterolu vzniká příjmem ze stravy. U zdravého člověka jsou tyto dva pochody v souladu. Když snížíme příjem cholesterolu v potravě, zvýší se jeho produkce a naopak. Každý ale na tento stav reaguje odlišně a při zvýšeném příjmu zejména nasycených mastných tuků se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi. A to pak úzce souvisí se zvýšeným rizikem aterosklerózy a srdečně-cévních onemocnění. **Pokud jsou procesy těla v rovnováze, cholesterolu je právě tolik, aby zajistil hladký průběh veškerých životně nezbytných funkcí.**

Cholesterol celkový - norma < 5 mmol/l

Jedná se o tukovou látku, kterou nezbytně potřebujeme k životu. Je totiž součástí každé naší buňky a taky **slouží pro syntézu některých hormonů, žlučových kyselin a vitaminu D. Podílí se i na metabolismu tuků v organismu.**

bezpečná hodnota	zvýšené riziko	vysoké riziko

3,9 – 5,2 mmol/l	5,2 – 6,2 mmol/l	nad 6,2 mmol/l

- **LDL (zlý) cholesterol – norma < 3,4 mmol/l**

Tzv. lipoprotein o nízké hustotě, neboli Low Density Lipoprotein. Přenáší cholesterol z krve do tkání a částečně do jater. Zvýšená hladina celkového cholesterolu a LDL cholesterolu signalizuje zvýšené riziko srdečně-cévních onemocnění. LDL cholesterol se dá u zdravého člověka do jisté míry ovlivnit opět stravou a pohybem. Je nebezpečný tím, že se může, v případě nadbytku, usazovat na stěnách artérií (tepen) a tím snižuje jejich tzv. vnitřní průměr (tento pochod se označuje jako ateroskleróza). Hrozí blokace tepny krevní sraženinou - trombózy, nýsledně může dojít k embolii, infarktu a mozkové příhodě.

bezpečná hodnota	zvýšené riziko	vysoké riziko
do 3,4 mmol/l	3,4 – 4,1 mmol/l	nad 4,1 mmol/l

- **HDL (hodný) cholesterol norma > 1,2 mmol/l**

Tzv. lipoprotein o vysoké hustotě, neboli High Density Lipoprotein. Oproti LDL cholesterolu přenáší naopak nadbytečný cholesterol z tkání do jater, kde je vylučován žlučí nebo přeměněn na žlučové kyseliny. Snižuje tím riziko usazování cholesterolu v tepnách a tím snižuje riziko zablokování tepen - trombózy.

bezpečná hodnota	zvýšené riziko
nad 1,2 mmol/l	pod 0,9 mmol/l

Triglyceridy (nebo také Triacylglyceroly) – norma < 1,7 mmol/l

TGA jsou ostatní necholesterové tuky (glycerol a mastné kyseliny), které souvisí s energetickým metabolismem. Organismus je umí využívat jako zdroj energie, ale taky je ukládat do tukových buněk. **Hodnoty lze poměrně dobře ovlivnit zdravým životním stylem – tj. pohybem a správnou stravou.** Jejich vyšší a vysoká hodnata opět znamená zvýšené zdravotní riziko.

bezpečná hodnota	zvýšené riziko
do 1,95 mmol/l	1,95 – 4 mmol/ l

Jak si pomoci k lepším hodnotám cholesterolu a tukových látek v krvi?

- Z tuků preferovat **tuky rostlinné** (kromě palmojádrového, palmového a kokosového tuku)m zejména olivový a řepkový olej, ořechy, semínka a avokádo

- Omezit příjem nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin – tj. **omezit příjem živočišných tuků**. Nejen v mase a masných výrobcích, i s tučnými sýry, máslem nebo šlehačku bychom to neměli přehánět. Nasycené mastné kyseliny i trans mastné kyseliny najdeme často v nekvalitních cukrovinkách, kde je čokoláda nahrazena polevou
- Na minimum **omezit konzumaci vnitřností**
- **Jíst 2x týdně ryby** – a pozor, i ty tučné, protože obsahují omega-3 mastné kyseliny
- **Zvýšit příjem vlákniny** – tj. 400g zeleniny denně, 200g ovoce denně a z pečiva si vybírat to celozrnné, žitné, knackebröty apod., jíst přiměřené množství příloh (kromě knedlíků), **nezapomínat na luštěniny**
- **Navýšit příjem vitamínu C.** Jedná se o velmi důležitý antioxidant, který je součást kolagenu. Kolagen opravuje poškozené cévní stěny. Chybí-li v organismu vitamín C - kolagenu je pak méně a organismus pak využívá náhradní řešení, při kterém namísto kolagenu využívá cholesterol. V případě dlouhodobější hypovitaminózy pak organismus ukládá cholesterol uvnitř cév, díky čemuž se jejich průchodnost snižuje
- **Omezit stres.** Když jsme ve stresu, hladina cholesterolu se zvýší, bez ohledu na to, co jíme. Souvisí to s činností nadledvinek (orgánem zvládajícím stres). Ty pro svou činnost také potřebují cholesterol
- **Pravidelný, nejlépe každodenní pohyb** (může být sport, ale počítá se i obyčejná chůze)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz