



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 11. 1. 2021 | Tomáš Lebeda

Cholesterol - tiše se ukládá do cév. Než přijde mrtvice

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cholesterol---tise-se-uklada-do-cev.-Nez-prijde-mrtvice__s10010x19261.html

Nebolí. Na řadě lidí může být sice „vidět“ v podobě břicha, ale to není vždy ukazatelem. Vyšší hodnotu lze odhalit jen z pár kapek odebrané krve. Pokud nepatříte mezi procento osob, jejichž organismus ho nedokáže zpracovávat, máte volbu. Prášky, nebo vsadit na zdravější jídlo a pohyb.



Doktory nepotřebuji, život se má žít a užívat se! Zní tak či podobně i vaše motto? Žít a užívat si však lze na 100 procent ve chvíli, kdy je člověk fit. Vysoká hladina cholesterolu v krvi zpočátku nijak neomezuje, jenže...

- Cholesterol se v tichosti ukládá do cév, ideálně v místech, kde je jejichž

stěna oslabena zánětem, což je mimo jiné také **důsledek nezdravého životního stylu**, a pomalu je zužuje.

- Prvním příznakem může být pocit studených a těžkých nohou, když se přestanou správně prokrvovat.
- Také znenadálá **cévní mozková mrtvice**, jenž může zabít, doživotně upoutat na invalidní vozík, vážně ochromit, či **srdeční infarkt**.

„Každý jistě uzná, že prevence je důležitá. Nejde jen o návštěvu lékaře, ale celkový zdravý životní styl,“ říká nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová a dodává: „Řada lidí se pro změnu nadchne, nejčastěji na přelomu roku, když si dává novoroční předsevzetí. Postupně však od představ ubírá a v tuto dobu je již ve starých kolejích.“

Jedním z důvodů neúspěchu je extrémní nasazení.

- Jakmile se pro životní změnu nadchneme, vložíme do ní veškeré úsilí, výrazně změníme dosavadní návyky, nakonec **skončíme vyčerpání a motivace bere za své**.

„Radou je ubrat na razanci. V úpravě jídelníčku je to stejné jako se

sportem. Pokud jste cvičili naposledy na základní škole a začnete běhat, vydržíte jednou, dvakrát. Zcela se vysílíte. Na počátku je třeba začít se svižnou chůzí, úsek postupně prodlužovat, pak přejít na indiánský běh...” popisuje Zuzana Douchová.

Sedm rad pro zdravou hladinu cholesterolu

- **Nepodceňujte prevenci** – zajděte si k lékaři a **nechte si změřit hladinu cholesterolu v krvi**. Pokud nechcete navštěvovat svého praktika, lze si nechat udělat test jako samoplátce v jakékoli laboratoři, cena se pohybuje kolem dvou set korun.



▪ **Zaměřte se na tuky** -

nasadit si netučnou dietu je hloupost. V jídelníčku by měly být tuky zastoupeny ze 30 procent.

„Z tohoto množství by živočišné (nasycené mastné kyseliny) měly tvořit pouhou jednu třetinu. Ze zbývajících dvou třetin má jít o **tuky rostlinné** (nenasycené mastné kyseliny), například řepkový a olivový olej, semínka, ořechy,“ uvádí Zuzana Douchová.

- **Rostlinné i živočišné** – nejde jen sázet na zdravé rostlinné tuky, jde i o jejich složení. Obsahují sice zdravé **omega 6 a omega 3 mastné kyseliny**, ale ty také musejí být ve správném poměru. Ideální je 2 až 3 : 1. (Pozn. v jídelníčku je poměr často 20 : 1)

„Jedním z důvodů, proč se v populaci vyskytují ve velké míře nemoci srdce a cév, je právě **nevhodný poměr mastných kyselin omega 6 a 3**. Pokud je více omega 6, tvoří se v těle prozánětlivé látky, které ohrožují cévní stěnu,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Pokud je oslabena zánětem, snadněji se v ní ukládá cholesterol a vápník, které ji zužují. Nejvhodnějším zdrojem omega 3 jsou zejména **mořské ryby**, dále

například vlašské ořechy, lněná semínka, řepkový a sójový olej.



- **Omezte sladkosti** – respektive sladkosti a sladké. V celé řadě sušenek a oplatek je obsažen sice rostlinný tuk, ale **kokosový či palmový**.

„Kokosový obsahuje dokonce více nenasycených mastných kyselin než tuk mléčný,“ uvádí Zuzana Douchová.

Palmový je na tom sice z tohoto pohledu lépe, je však zdrojem omega 6 mastných kyselin, kterých máme v jídelníčku nadbytek. Dalším problémem je cukr, respektive ve sladkostech **glukózofruktozový sirup**. U toho bývá v

některých studiích popisován také podíl na oslabování cévní stěny.

- **Dostatečně konzumujte vlákninu** - zeleninu, ovoce, celozrnné potraviny. Zpomaluje [vstřebávání cholesterolu ze střeva](#). Zároveň potraviny bohaté na vlákninu obsahují celou řadu látek, které se podílejí na ochraně našich cév.
- **Pravidelně se hýbejte** - sport dokáže regulovat hladinu cholesterolu v krvi, doporučuje se hýbat (svižná chůze, běh, jízda na kole, bruslích...) **každý den alespoň 30 minut.**
- **Zapojte zdravý rozum** - když se rozhodnete pro změnu životního stylu, vezměte rozum do hrsti.

"Nedoporučuji změnit celkový životní styl ze dne na den. Je třeba vědět, že na každou drobnou změnu v životním stylu budeme potřebovat **přibližně tři měsíce**, než ji vezmeme za svou. Ať jde o změnu skladby jídelníčku či zahájení pohybových aktivit," uzavírá Zuzana Douchová.