



# 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](http://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 bříška, 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.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)