



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 11. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vysoká hladina cholesterolu a vhodná strava

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vysoka-hladina-cholesterolu-a-vhodna-strava__s10010x20693.html

Vysoká hladina cholesterolu patří mezi problémy, které můžeme ovlivnit vhodným složením naší stravy. Dávno přežitý je mýtus, že bychom vůbec neměli jíst vajíčka. A ani živočišných potravin se vzdát nemusíme. Stejně tak neplatí, že vše, co je rostlinné, je v pořádku. Klíčová je vláknina, omezení množství přijatého tuku a jednoduchých cukrů, dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin, pravidelný pohyb a nepřehánět to s alkoholem.



Vysoká hladina cholesterolu je významným rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév jako je například ateroskleróza, infarkt nebo mrtvice. Kromě celkového množství cholesterolu jsou důležité také hodnoty „hodného“ HDL cholesterolu a „zlého“ LDL cholesterolu, které se kontrolují při pravidelných

prohlídkách u praktického lékaře.

V případě vyšších hodnot celkového cholesterolu (nad 5 mmol/l) nebo LDL cholesterolu (nad 3 mmol/l) je na místě podívat se detailněji na složení naší stravy.

Cholesterol má v našem těle svou funkci – **je potřebný pro tvorbu některých hormonů, žlučových kyselin**. A nepřijímáme ho jen v potravě, náš organismus si ho zčásti vyrábí sám a za jeho zvýšenou hladinou může být také dědičná dispozice. I v takovém případě má vedle vhodných léků smysl úprava stravy.

Kde cholesterol najdeme a co změnit?

Zdrojem cholesterolu jsou **živočišné potraviny, které obsahují tuk** – vnitřnosti, mléko a mléčné produkty, vaječný žloutek, maso a masné výrobky, máslo a sádlo.



Potraviny rostlinného původu cholesterol neobsahují, neznamená to ale automaticky, že jsou také všechny vhodné. **Vyhněte se rostlinným tukům s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin** jako je např. palmový, palmojádrový či kokosový olej a ztuženým tukům.

- Místo nich použijte malé množství řepkového nebo olivového oleje nebo si dopřejte nepražené a nesolené vlašské ořechy či mandle. Řepkový olej obsahuje také látky, které se řadí mezi fytoosteroly – ty omezují vstřebání cholesterolu ze stravy.

Vejsce nevadí, jen pozor na množství

Není pravdou, že je třeba se živočišným potravinám vyhýbat. Je ale potřeba si vybírat ty, které jsou vhodné.

- Preferujte spíše maso bílé (krůtí či kuřecí) než maso červené, z uzenin je vhodná krůtí či kuřecí šunka nejvyšší kvality, sýry s nižším obsahem tuku (žervé, cottage, ricotta, tvarůžky, tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině), polotučný tvaroh a polotučné jogurty.
- Skvělé jsou také ryby, u mořských ryb si dopřejte i ty, které jsou na tuk bohaté – obsahují totiž omega-3 mastné kyseliny, které pomáhají zvyšovat hladinu „hodného“ HDL cholesterolu. Na talíři by se nám ryby měly objevit alespoň 2x týdně a pokud je zrovna nemilujete, má smysl popřemýšlet o doplnění omega-3 mastných kyselin v podobě doplňku stravy.

Není třeba vyřadit vejce, jen pozor na jejich množství – denně jsou vhodné max. 2-3, cholesterol obsahuje pouze žloutek.

- Mezi vhodné úpravy potravin patří dušení, vaření, příprava v páře či pečení.

Vyhýbejte se úpravám s použitím většího množství tuku – smažení, grilování. A také si hlídejte množství používané soli. Raději dejte přednost bylinkám či

koření bez soli, které pokrm dochutí a soli nebude potřeba. Celkově jezte přiměřeně a nepřejídejte se.

Myslete na vlákninu

Zvyšte příjem zeleniny a hlídejte si 2 porce ovoce denně.



Alespoň jednou týdně si připravte **luštěniny** a obiloviny si vybírejte celozrnné, skvělé jsou třeba ovesné vločky. **Rozpusťná vláknina totiž pomáhá omezit vstřebávání cholesterolu ze stravy.** Více o vláknině a jejích zdrojích se dozvíte v našem článku [Kde najdeme nejvíce vlákniny?](#)

Pokud máte rádi sladké, snažte se vyhnout různým sušenkám s náplní či

polevou (které často obsahují ztužené tuky nebo palmový či palmojádrový tuk), dopřejte si raději kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kakaové hmoty. Vyhněte se nebo alespoň snižte konzumaci přidaného cukru a slazených nápojů. A pokud si rádi dáte skleničku vína či piva, mělo by se jednat opravdu jen o občasnou konzumaci malého množství.

Jděte na procházku nebo do bazénu

Kromě jídelníčku bychom měli **myslet také na pohyb**. Hladinu „hodného“ HDL cholesterolu totiž ovlivňuje i to, jak jsme fyzicky aktivní. Přihlašte se na [kruhový trénink](#), jděte si zaběhat a nebo alespoň projít. Ani občasné podzimní plískanice by vás neměly odradit. Vždy se najde pohyb, který můžete vykonávat za jakého počasí. Co si jít třeba zaplavat do bazénu?

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[cholesterol](#) [hladina cholesterolu](#) [pravidelný pohyb](#) [vláknina](#) [vysoký cholesterol](#)
[zdravý životní styl](#) [zlý cholesterol](#) [změna stravovacích návyků](#)

Copyright © 2024

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