magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 18. 2. 2019 | tla

Cholesterol - problém tlouštíka i hubeňoura. Jak upravit jídelníček?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cholesterol---problem-tloustika-i-hubenoura.-Jak-upravit-jidelnicek__s10012x19143.html

Srdeční infarkt, cévní mozková příhoda či ischemická choroba dolních končetin jsou onemocnění, která mají často jednu společnou příčinu. Zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Dokonce člověk nemusí patřit mezi tlouštíky. Problém s krevními tuky mívají i hubeňouři. Řada lidí o něm mnohdy nemá ani potuchy.

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi, podobně jako cukru, je velmi záludná. Člověk dlouho nepociťuje žádné obtíže. Krevní tuk se zatím pomalu ale jistě **ukládá v cévní stěně**, její průsvit se začíná zužovat. Když se uzavře zcela, dochází právě k **mozkové mrtvici či srdečnímu infarktu**.

„Hladina cholesterolu v krvi je z velké míry podmíněna geneticky," vysvětluje lékař MUDr. Petr Hlavatý, proč je důležité **chodit na preventivní prohlídky**, jejichž součástí je právě i vyšetření zaměřené na krevní tuky. „Skladba jídelníčku je také **rizikovým faktorem** pro vzestup cholesterolu, zejména pokud se jedná o vysoký příjem nasycených mastných kyselin. Ten je obvykle vázán na celkově nevhodný životní styl a často **vede k obezitě**," poukazuje lékař.

Jak je to s cholesterolem v těle?

„Cholesterol je součástí každé naší buňky a některých hormonů. V těle je transportován na dvou komplexních částicích, které nazýváme LDL a HLD," vysvětluje prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc. z IKEM. LDL částice cholesterol převádějí z krve do tkání, laicky se jim říká „zlý" cholesterol. Naopak HDL, známý jako „hodný", přenášejí cholesterol zpět do jater, kde je zpracováván, přeměňován.

Kdy se musí užívat léky?

Moderní člověk nechce být nemocný a pokud už se nějaká komplikace objeví, vyžaduje hned vyléčit a žádá od svého doktora lék. Kdy začít užívat tabletky?

> „Záleží na tom, jak vysoké hodnoty cholesterolu jsou. Při mírném zvýšení hodnot lze **zlepšit životní styl**, zlepšit jídelníček, začít se pravidelně hýbat,“ radí MUDr. Petr Hlavatý.

Často taková opatření pomohou a pacient se začne cítit celkově mnohem lépe, i když předtím žádné obtíže nepociťoval.

> „Při výrazném zvýšení hodnot je potřeba léky užívat. Hladinu cholesterolu sníží. Tyto léky je pak třeba užívat **dlouhodobě, často celoživotně**,“ říká lékař.

Jídelníček a pohyb

Snížením hladiny cholesterolu již o 10 procent se podle statistik zmenší riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby **o 20 až 30 procent**, u čtyřicetiletého muže dokonce o polovinu! I při naordinování léků by se je na ně vsázet nemělo. Důležitá je úprava jídelníčku a pohyb.

> „Pravidelnou pohybovou aktivitou se zvyšuje kardiovaskulární zdatnost a dochází ke zlepšení poměru mezi HDL/LDL cholesterolem,“

vysvětlje Petr Hlavatý.

Je proto důležité zaměřit se celkově na **zdravý životní styl**.

Jak si nejlépe upravit jídelníček?

„Vedle celkového množství přijímaných tuků je důležité se soustředit na jejich kvalitu. V praxi to znamená omezení příjmu nasycených mastných kyselin (mezi jejich zdroje patří maso, uzeniny, mléčné výrobky, sádlo, lůj, palmový a palmojádrový tuk) a jejich **nahrazení rostlinnými tuky** (mononenasycenými a polynenasycenými mastnými kyselinami). Vedle nasycených mastných kyselin je potřeba ve stravě snižovat obsah trans nenasycených mastných kyselin, které zvyšují hladinu cholesterolu a přispívají ke vzniku cukrovky 2. typu," doporučuje Petr Hlavatý.

Trans nenasycené mastné kyseliny najdeme ve ztužených tucích, používaných zejména v čokoládových polevách, oplatkách, výrobcích z listového těsta a instantních pokrmech. V jídelníčku bychom jich měli mít **co nejméně**.

Vsaďte na ořechy a semínka

Někdo řekne zrní, ale s úpravou jídelníčku je vhodné **začít už od snídaně**. Bílé pečivo zaměnit za celozrnné, stejně tak nechat v regále obchodu chléb upečený jen z pšeničné mouky. Vhodnější je **žitná**. Rychlé je po ránu sáhnout po jogurtu či mléku a müsli, nejlépe s ořechy a různými semínky.

> „Vhodné je totiž zvýšit konzumaci potravin bohatých na kyselinu α-linolenovou, která je obsažena v **lněném semínku, vlašských ořeších a řepkové oleji**. Na základě studií se ukazuje, že kyselina α-linolenová v dávce větším než 1,5 g/den snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární příhodu **o 40 až 65 procent**," uvádí doktor Hlavatý.
>
> A čte z další odborné studie: „Ořechy se uplatňují jak v prevenci, tak i léčbě nemocí srdce a cév. Zařazování 10 až 20 gramů ořechů denně, celkový příjem průměrně 150 gramů týdně, při zachování diety o nízkém příjmu nasycených mastných kyselin, může **snížit celkový cholesterol** o 4 až 21 procent a LDL cholesterol o 8 až 29 procent. Vedle příznivého složení mastných kyselin obsahují ořechy flavonoidy, fenoly, steroly, kyselinu listovou, hořčík, měď, draslík a vlákninu, tedy látky, které působí prospěšně na zdraví."

Zkuste steroly a stanoly

Mocnou zbraní jsou také rostlinné steroly a stanoly. Částečně blokují vstřebávání cholesterolu zažívacím traktem a snižují tak jeho hladinu v krvi.

> „Udává se, že denní konzumace **2 až 3 gramů rostlinných sterolů a stanolů** snižuje celkový cholesterol o 4 až 11 procent a LDL cholesterol o 7 až 15 procent, beze změn hladin HDL cholesterolu a triacylglycerolů. Uvedený efekt však nastane pouze tehdy, když jsou rostlinné steroly a stanoly zařazovány jako **součást nízkocholesterolové a nízkotučné stravy**. O rostlinné steroly a stanoly bývají obohacovány margaríny, mléčné výrobky, chléb a cereálie,“ dodává doktor Petr Hlavatý.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz