magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 13. 5. 2019 | tla

Jak se ubránit vysoké hladině cholesterolu?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-se-ubranit-vysoke-hladine-cholesterolu__s10012x19265.html

Nebolí. Na řadě lidí může být sice „vidět“ v podobě bříška, ale vždy to není pravda. I vyloženě štíhlí lidé mohou mít zvýšený - cholesterol. Víte, jak na tom jste? Nebo už dávno zobete každý den tabletku na snížení jeho množství? Pokud nepatříte mezi přibližně procento osob, jejichž organismus ho nedokáže zpracovat, nemuseli byste. Možná by stačilo vsadit jen na jiné jídlo a pohyb.

Počátky jsou nenápadné

Doktory nepotřebuju, 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.
- Ale taky znenadále cévní mozková mrtvice, jenž může zabít, doživotně upoutat na invalidní vozík, vážně ochromit, či srdeční infarkt.

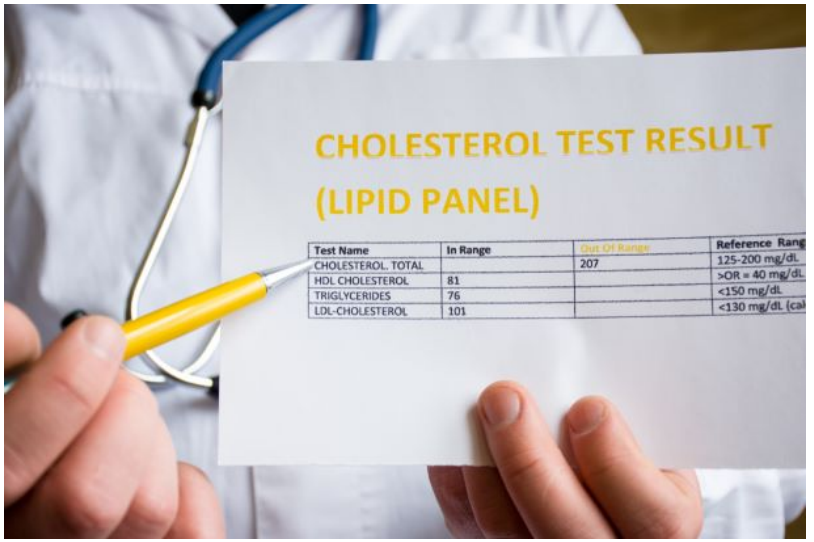
> „Každý jistě uzná, že **prevence je důležitá**. Nejde jen o návštěvu lékaře, ale celkový zdravý životní styl," říká nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová a dodává: „Řada lidí se pro změnu nadchne, nejčastěji na přelomu roku, k**dyž si dává novoroční předsevzetí**. Postupně však od představ 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 vyčerpaní** a motivace bere za své, mnohdy se dokonce pro okolí můžeme stát svým chováním otravní.

„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 odborníka

1. 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.



2. 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.

3. Složení rostlinných tuků. Ačkoli rostlinné tuky jsou zdravé - důležitý je poměr mezi omega 6 a omega 3 mastnými kyselinami. Ideální je **2 až 3:1**, v jídelníčku je však často máme až v poměru **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**.

4. 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 nasycených 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**.

5. Důležitá je dostatečná konzumace vlákniny (zelenina, ovoce, celozrnné potraviny) zpomaluje vstřebávání cholesterolu ze střeva. Zároveň potraviny na vlákninu bohaté obsahují celou řadu látek, které se podílejí **na ochraně našich cév**.

6. Pravidelný pohyb dokáže regulovat hladinu cholesterolu v krvi, doporučuje se hýbat (svižná chůze, běh, jízda na kole, bruslích...) **každý den alespoň 30 minut**.

7. Vsaďte na 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," upozorňuje Zuzana Douchová.

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