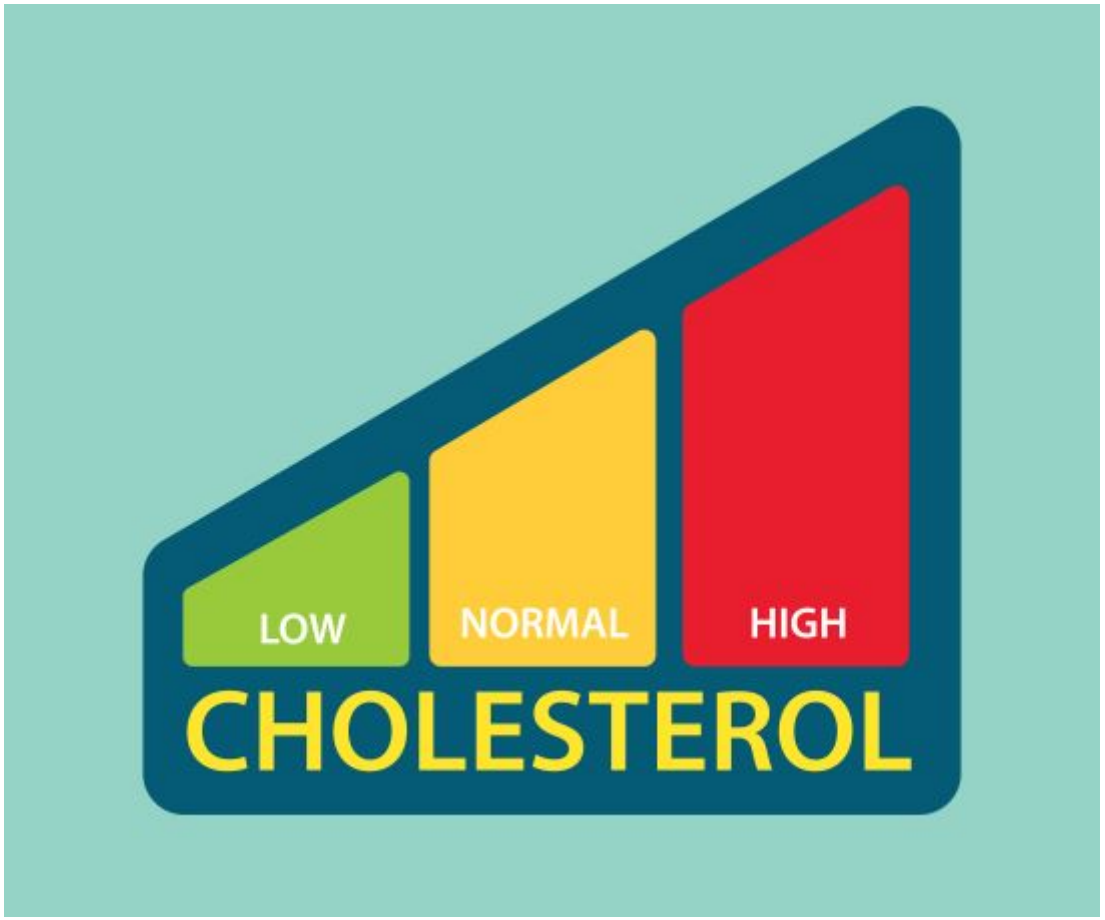
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 27. 9. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Cholesterol v potravinách nevadí? Za všechno mohou cukry…

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cholesterol-v-potravinach-nevadi-Za-vsechno-mohou-cukry…__s10012x19420.html

Cholesterol je látka, kterou organismus nezbytně potřebuje pro řadu významných tělesných funkcí. Je důležitý pro tvorbu buněčných membrán, hormonů a vitaminu D. Účastní se tvorby žlučových kyselin, které jsou nezbytné pro trávení tuků. Jaké hodnoty sledujeme a jaké jsou zdravé? Jak jsou hladiny cholesterolů ovlivňovány přijímanými cukry?


LOW
NORMAL
HIGH
CHOLESTEROL

Proč si všímat hladiny cholesterolu v krvi?

Aby se mohl cholesterol pohybovat ve vodném prostředí organismu, musí být navázán na bílkoviny, se kterými vytváří komplexy – lipoproteiny.

- LDL-cholesterol dopravuje cholesterol jednotlivým buňkám v organismu. Vysoká hladina není žádoucí, **může docházet k usazování ve stěnách cév** (aterosklerόza), cévy se postupně zužují, až může dojít k jejich ucpání. Z tohoto důvodu bývá LDL-cholesterol nazýván **„zlý“ cholesterol**.
- HDL je naopak tzv. **„hodný“ cholesterol**, odvádí cholesterol do jater, kde dochází k jeho zpětnému zpracování.

Některé teorie se snaží zpochybňovat negativní dopady vysoké hladiny LDL-cholesterolu. Zvýšená hladina LDL-cholesterolu působí relativně pomalu, záleží na tom, o kolik je zvýšená oproti normálu a jak dlouho. Osoby s genetickou vadou získanou po obou rodičích mají velmi vysokou hladinu LDL-cholesterolu už od dětství. Pokud se na ni nepřišlo v rámci dětských preventivních prohlídek, docházelo i k úmrtím v mladém věku.

Naopak **moderní postupy medicíny dokážou hladinu cholesterolu snížit**, což vede k významnému prodloužení věku u takto postižených osob. To je považováno za jasný důkaz toho, že bychom **vyšší hladinu cholesterolu v**

krvi neměli podceňovat. Výrazné snížení hladiny cholesterolu může dokonce způsobit i měřitelný úbytek aterosklerotického plátu, dříve byla ateroskleróza považována za nevratný proces.

Cholesterol v potravinách nevadí?

Běžná populace konzumuje přibližně **jednu třetinu cholesterolu ve stravě**. Lidské tělo pokrývá potřebu cholesterolu syntézou v organismu zhruba ze dvou třetin. Organismus je však schopen zajistit plné pokrytí potřeb cholesterolu, což je příklad stravy veganů.

- **Mýtus?** Existují teorie, že na příjmu cholesterolu stravou nezáleží, že si s tím organismus poradí sám nižší syntézou cholesterolu. **To ale není pravda.**

Vyšší příjem cholesterolu **prokazatelně zvyšuje hladinu celkového a LDL-**

cholesterolu v krvi. U některých jedinců se hladina cholesterolu zvyšuje více, u jiných méně. Vegani mívají hladinu cholesterolu v krvi obecně **nižší než vegetariáni**, ještě vyšší je jeho průměrná hladina u běžné populace.

Jak souvisí tuky s hladinou cholesterolu?

Skladba mastných kyselin má na hladinu cholesterolu větší vliv než konzumace cholesterolu samotného. Mechanismus působení je nepřímý. Nasycené mastné kyseliny **snižují počet receptorů, které vychytávají LDL-cholesterol z krve**, důsledkem je jeho vyšší hladina v krvi. Nenasycené mastné kyseliny působí opačně. I zde hraje roli celkové konzumované množství tuku a jeho skladba. **Nejhůře působí transmastné kyseliny**, které zvyšují hladinu LDL-cholesterolu a zároveň snižují HDL-cholesterol.

Za všechno prý mohou cukry

Objevují se nové teorie, že vyšší příjem nasycených mastných kyselin nevadí. Za veškeré negativní dopady na zdraví prý může nadměrná konzumace cukrů. Pravda je jen částečná. **Vysoká konzumace cukrů zvyšuje hladinu triglyceridů** (triacylglycerolů) v krvi, což je stejně nežádoucí jako vyšší hladina cholesterolu. Je to jako z bláta do louže.

Jezte více vlákniny

Strava bohatá na vlákninu rovněž pozitivně ovlivňuje metabolismus cholesterolu a hladinu krevních lipidů. Vláknina dokáže vázat žlučové kyseliny, které by se jinak z velké části zpětně vstřebaly do krve, byly vychytány játry a byly znovu použity pro trávení potravy. Pokud je nedostatek žlučových kyselin, musí je játra znovu vyrobit. Důsledkem je **snížení hladiny cholesterolu v krvi**. Ten se použije na pokrytí tvorby nových žlučových kyselin.

Rostlinné steroly

Hladinu krevních lipidů mohou ovlivnit i další složky stravy. Mezi

nejvýznamnější patří rostlinné steroly, které dokážou snížit hladinu celkového cholesterolu **o 7-12,5 % při konzumaci požadovaného denního množství 1,5-3 g během 2 až 3 týdnů**. Mechanismus působení spočívá ve snížení zpětného vstřebávání cholesterolu ve střevě.

Zvyšte si HDL-cholesterol dobrou životosprávou

Hladinu „hodného“ HDL-cholesterolu dokáže zvýšit aktivní pohyb. Z hlediska příznivého účinku na hladiny lipidů je vhodné, aby cvičení trvalo **30-45 minut 4-5× týdně na střední intenzitě zátěže**. Kouření snižuje hladinu „hodného“ HDL-cholesterolu. Kdo přestal kouřit, hladina HDL-cholesterolu se zvýšila. Hladinu HDL-cholesterolu zvyšuje i umírněná konzumace alkoholu, za kterou se považuje **30 g čistého etanolu denně pro muže a 20 g pro ženy**. Orientačně je to půllitr piva, sklenka vína, sklenička destilátu, muži mohou konzumovat o něco více, ženy naopak méně.

Nasycené mastné kyseliny zvyšují HDL-cholesterol, což bývá někdy zneužíváno na jejich obhajobu. **Negativní vliv** na hladinu LDL-cholesterolu však převažuje.

5-3-2-1

Hladinu cholesterolu v krvi se určitě vyplatí sledovat. Celkový cholesterol by neměl být vyšší než 5 mmol/l, LDL-cholesterol 3 mmol/l (u osob s vysokým rizikem 1,8 mmol/l). Triglyceridy by měly být pod 1,7 mmol/l, HDL-cholesterol vyšší u mužů než 1 mmol/l a u žen 1,2 mmol/l. Pro snazší zapamatování **můžeme pracovat s celými čísly** (5/3/2/1, celkový cholesterol, LDL-cholesterol, triglyceridy, HDL-cholesterol). Negativní dopady hladin krevních lipidů mimo doporučené hodnoty jsou dlouhodobé a u řady osob se projeví **až v pozdějším věku**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz