



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 11. 9. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Riziko zvýšené hladiny triglyceridů. Základem léčby je upravený jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Riziko-zvysene-hladiny-triglyceridu.-Zakladem-lecby-je-upraveny-jidelnicek__s10012x19783.html

V organismu slouží jako zdroj a zásobárna energie. Triacylglyceroly jsou drobné tukové částice, které najdeme v tukové tkáni. Také se se nachází v krvi, kde fungují především jako zdroj energie pro chod organismu. Základem léčby zvýšené hladiny je vždy změna životního stylu.



- **Kapacita ukládat tuky do tukových zásob je prakticky neomezená,** o tom by mohl vyprávět nejdén z nás. Každopádně dnes se nesoustředíme na problematiku obezity, ale na rizika spojená se zvýšenou hladinou triglyceridů v krvi.
- **Doporučená hodnota triglyceridů je < 1,7 mmol/l.**

Kde se berou triglyceridy

Triglyceridy se do krve dostávají **3 různými způsoby**.

1. Jednou z cest je vlastní **příjem tuků potravou**. Na hladinu TG nepříznivě působí zejména potraviny bohaté na nasycené a trans mastné kyseliny. Hladiny TG oproti tomu snižují masné kyseliny řady n-3, jejichž nejlepším zdrojem jsou především mořské ryby.
2. Dále jsou TG do krve **uvolňovány z tukové tkáně** při delším lačnění, aby byl zajištěn přísun energetického substrátu.
3. Nevítanou možností je **tvorba TG v játrech z nadměrného příjmu cukrů**, zejména z potravin obsahujících fruktózu.

Proč vzniká vysoká hladina



Podobně jako u ostatních dyslipidemií (poruch metabolismu krevních tuků a cholesterolu) může být na vině **genetika**. V tomto případě se hovoří o primárních příčinách hypertriglyceridemie (vysoké hladiny TG v krvi). Na úrovni genetiky se jedná zpravidla o

poruchu receptorů pro vychytávání TG z krve.

Vysoké hladiny krevních tuků mohou provázet řadu dalších onemocnění a poruch, v těchto případech se hovoří o tzv. sekundární hypertriglyceridemii. Zpravidla se jedná o **obezitu, cukrovku nebo systémový lupus erythematoses**.

Důvodem vysokých hladin TG v krvi však může být [i nadměrný příjem alkoholu](#), tuku anebo cukru. Každodenní vysoké dávky totiž vedou k **překročení kapacity rychlosti ukládání TG do tukové tkáně a TG zůstávají v krvi**.

Riziko pro vznik dalších onemocnění

Vysoké hladiny TG v krvi představují **významný rizikový faktor pro vznik aterosklerózy**, proto by měla být jejich hladina jedním z pečlivě hlídaných parametrů. Za rizikové je považováno překročení hodnoty 1,7 mmol/l.

Zvýšené hladiny TG jsou součástí tzv. **metabolického syndromu**, který sdružuje různé metabolické odchylky (obezita, zejména s přednostním ukládáním tuku v oblasti břicha, porucha glukózové tolerance, vysoký krevní tlak atd.). Nebezpečí metabolického syndromu spočívá v tom, že mnohonásobně **zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky**.

Závažnou komplikací velmi vysokých hodnot TG je **akutní zánět slinivky břišní** (akutní pankreatitida).

Základem léčby je změna jídelníčku



Základním krokem je **redukce hmotnosti a úprava stravovacích a pohybových návyků.**

Teprve v okamžiku, kdy jsou tato opatření neúčinná, přistupuje lékař k farmakoterapii. Na snížení hladin TG se používají tzv. fibráty, nejlépe v kombinaci s preparáty obsahujícími větší množství masných kyselin řady n-3 (více než 2-3 g /den).

Dietní doporučení

- [Snížení příjmu cukru](#), především **frukózy**. Nejedná se pouze o vyřazení nebo maximální omezení pití slazených nápojů nebo požívání sladkostí, ale jde i o potraviny, obecně považované za „zdravé“. **Řeč je o ovoci a ovocných šťávách.** Mnoho lidí zatěžuje organismus nadměrným

množstvím fruktózy ve vidině, že dělá pro své tělo to nejlepší. Ovoce je sice zdravé, ale denní příjem by neměl převyšovat 300 g. Mějte také na paměti, že sklenka 100 % džusu nahradí 1 až 1,5 porce ovoce!

- Výrazné omezení alkoholu. **Občasná sklenka neuškodí**, nicméně by se nemělo jednat o každodenní pití.
- **Snížení příjmu tuků na 25-30 %** z celkového energetického příjmu a úprava skladby přijímaných tuků. V praxi to znamená omezit konzumaci tučného masa a uzenin, tučných mléčných výrobků a sýrů, sladkostí a pečiva s použitím palmového a kokosového tuku. Oproti tomu je žádoucí **jíst mnohem více luštěnin**, pravidelně zařazovat celozrnné obiloviny, alespoň 2x týdně ryby a ve výběru upřednostňovat méně tučné mléčné výrobky a pouze libové maso.
- U pacientů, kteří mají nadváhu nebo jsou obézní, je důležité **snížit celkový energetický příjem** tak, aby bylo dosaženo redukce hmotnosti.
- Snižování hladin TG napomáhá také **pravidelná pohybová aktivita**.

	Vhodné	Lze užívat omezeně	Nevhodné
Tuky, oleje	Minimalizujte celkovou spotřebu.	Rostlinné tuky a oleje, např. Rama, Flora, olivový, řepkový, kukuřičný olej, ořechy, mák	Máslo, sádlo, lůj, škvarky, palmový a kokosový olej, margaríny neznámého složení
Ryby	Všechny mořské i sladkovodní		Rybí vnitřnosti, smažené ryby, kaviár

Maso, uzeniny	Kuře bez kůže, krůta bez kůže, holoubě, králík, telecí - grilované bez tuku, vařené, dušené	Libové hovězí a vepřové bez viditelného tuku, šunka z prsní svaloviny kuřete či krůty s nízkým obsahem soli a bez přídavných látek, koňské uzeniny	Husa, kachna, slepice, všechny druhy tučných a tukem prorostlých mas, skopové, vnitřnosti, prejty, uzené, paštiky, konzervovaná masa, uzenářské výrobky, mletá masa
Chléb a pečivo	Celozrnný chléb, celozrnné pečivo	Bílé a tmavé vodové pečivo, bílý a tmavý chléb	Sladké pečivo, tučné krémové pečivo, pečivo z listového těsta, čokoláda, cukrářské výrobky
Mléčné výrobky	Podmáslí, netučný a polotučný tvaroh, kefírové a acido mléko 1,5% T v s., jogurty do 3,5 % T v s. (ovocné slazené náhradními sladidly)	Polotučné mléko do 2% tuku, středně tučné sýry do 30 % tuku v sušině	Plnotučné, sušené a kondenzované mléko, smetana, tučné tvarohy a sýry, zmrzliny, smetanové omáčky
Vejce	Vaječné bílky v libovolném množství	Na přípravu pokrmů týdně 1 - 3 ks	Vaječné žloutky a výrobky z nich, výrobky s vyšším obsahem majonézy
Zelenina	Preferovat čerstvou, mraženou, sušenou zeleninu	Grilovaná zelenina bez oleje	Smažená zelenina, upravená na tuku nebo grilovaná na oleji
Brambory	Preferovat úpravu bez tuku		Smažené brambory, upravené na tuku nebo smetaně (krokety, hranolky, gratinované bram.)

Ovoce	Preferovat syrové ovoce	Ovoce ochucené náhradními sladidly (kompoty džemy, sirupy, džusy).	Kandované a proslazené ovoce, fíky, datle, rozinky,
Luštěniny, obiloviny	Hrách, fazole, čočka, sójové boby, cizrna, krupky, pohanka, rýže, ovesné vločky, ovesné otruby, jáhly, müsli, nevaječné těstoviny		

Tab: Dietní doporučení ke zlepšení složení tuků - zdroj IKEM

Copyright © 2023

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