



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 23. 2. 2026 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

# Máte zvýšené riziko nemocí srdce a cév? Pomoci si můžete i stravou

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Mate-zvysene-riziko-nemoci-srdce-a-cev-Pomoci-si-muzete-i-stravou\\_\\_s10012x21054.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Mate-zvysene-riziko-nemoci-srdce-a-cev-Pomoci-si-muzete-i-stravou__s10012x21054.html)

I když počty úmrtí na nemoci srdce a cév v České republice průběžně klesají, stále představují nejčastější příčinu úmrtí. Podle Českého statistického úřadu (2025) na ně v roce 2024 zemřelo 38 % lidí, nejčastěji v důsledku ischemické choroby srdeční, srdečního selhání nebo mozkové příhody. Kvůli nemocem srdce a cév se léčí více než každý čtvrtý Čech a samotná hypertenze se týká zhruba 2,2 milionu osob.



Přítom právě nemocem srdce a cév, respektive jejich rizikovým faktorům, lze velmi dobře předcházet správně nastaveným životním stylem. I u osob se zvýšeným rizikem může změna životního stylu snížit riziko o 50 až 80 % ve srovnání s lidmi, kteří žádné změny neudělali. Možná za to těch několik kroků

stojí.

## Nejčastější ovlivnitelné rizikové faktory

Mezi nejčastěji ovlivnitelné faktory patří:

- hladiny cholesterolu včetně jeho frakcí (HDL a LDL),
- krevní tuky (triglyceridy, TAG),
- vysoký krevní tlak,
- nadměrná tělesná hmotnost,
- zvýšené množství vnitrobřišního (viscerálního) tuku.

Dalšími neméně závažnými faktory jsou zhoršená inzulinová tolerance či diabetes 2. typu a chronický zánět, k němuž zvýšená míra vnitrobřišního tuku aktivně přispívá.

Právě kvůli rizikovosti vnitrobřišního tuku pro celkové kardiometabolické zdraví začali praktičtí lékaři při [preventivních prohlídkách](#) měřit také obvod pasu. Riziková hranice pro ženy je 88 cm, pro muže 102 cm. Proč je důležitá prevence se dočtete [zde](#).

# **Cholesterol je důležitý, ale není jediný ukazatel**

Kardiovaskulární riziko nelze zúžit pouze na zvýšenou hladinu cholesterolu. Jde o komplex vzájemně provázaných faktorů. Přesto se medicína v minulosti dlouhodobě zaměřovala především na celkový cholesterol – a oprávněně, protože u osob, u nichž se onemocnění srdce a cév skutečně rozvine, se velmi často současně vyskytuje i zvýšená hladina celkového nebo LDL cholesterolu.

To však neznamená, že u každého, kdo má cholesterol nebo LDL zvýšené, se kardiovaskulární onemocnění nutně vyvine. Samotná hodnota cholesterolu není spolehlivým ukazatelem rizika, pokud je posuzována izolovaně. Zásadní je hodnotit jednotlivé frakce cholesterolu a vždy v kontextu dalších rizikových faktorů.

Riziková je zejména kombinace:

- vysoké hladiny LDL cholesterolu,
- nízké hladiny HDL cholesterolu,

a to zvláště tehdy, pokud je současně přítomna hypertenze, inzulinová rezistence, nadbytek viscerálního tuku nebo chronický zánět. Pokud i vaše

výsledky odpovídají tomuto profilu, podívejme se krátce na to, jak můžete kardiovaskulární riziko ovlivnit sami.

## **Zákaz vajec kvůli cholesterolu už neplatí**

Dnes už neplatí, že je nutné držet nízkotukový a nízkocholesterolový jídelníček ani že je potřeba vynechat vejce jen proto, že obsahují hodně cholesterolu. Naopak. Lidský organismus určité množství cholesterolu denně potřebuje, a pokud jej nemá ze stravy, dokáže si ho recyklovat (tím lze vysvětlit i vysokou hladinu cholesterolu u veganů).

Rozhodující není pouze množství, ale především kvalita – jak tuků, tak cholesterolu. Oxidovaný cholesterol, tedy tepelně upravený (zejména smažený), nebo cholesterol obsažený v surovinách používaných při výrobě ultrazpracovaných potravin, cévám nesvědčí.

Stejně tak cévám nesvědčí:

- nasycené tuky v másle (zejména pokud je tepelně upravené),
- kokosový a palmojádrový tuk,
- ztužené tuky, které se často vyskytují v levných potravinách, dezertech, polevách, náplních sušenek a oplatek.

Naopak kardioprotektivní (ochranné) jsou nenasycené tuky – rostlinné (s výjimkou palmojadrového a kokosového) a rybí olej. Kromě ryb proto zařazujte pravidelně také ořechy a semínka (například vlašské ořechy, mandle, lněné semínko, chia, konopné aj.) a oleje z nich.

## **Zelenina a ovoce vždy a všude**

Stejně jako cholesterol není samostatný ukazatel a bez kontextu moc nefunguje, není úprava životního stylu jen o výměně nasycených tuků za nenasycené. Dalším velmi důležitým pomocníkem je vláknina – a to ve vysokém množství.

Zatímco běžně se uvádí doporučení 25–30 g vlákniny denně, Světová zdravotnická organizace (2023) posouvá doporučení pro dospělé až ke 40 g denně. Realita v České republice je přitom zhruba 15 g, tedy asi 30 % nového doporučení WHO.

Jak splnit alespoň 30 g denně? Z přibližně půl kilogramu zeleniny a ovoce denně přijmeme v průměru asi 15 g vlákniny. Zelenina a ovoce navíc obsahují další ochranné látky, které podporují zdraví srdce a cév (a nejen jejich).

K půl kilogramu zeleniny a ovoce proto přidejte:

- alespoň 2 krajíce skutečně celozrnného chleba,
- 2x týdně porci luštěnin (klidně i ve formě luštěninové mouky nebo těstovin),
- místo sladkých cereálií na snídani například pražené ovesné vločky s drcenými ořechy.

## **Jídelníček není všechno**

Zlatou tečkou je zařazení alespoň 150 minut nějaké fyzické aktivity týdně, na kterou nejste dlouhodobě zvyklí. Pokud například v práci celý den chodíte, můžete zkusit skupinové lekce, plavání nebo posilovnu apod.

Další kroky pro mnohé nejsou jednoduché: přestat kouřit a přestat pít alkohol. Neplatí totiž ani tvrzení o „zdraví prospěšném malém množství“ alkoholu. Naopak – studie The Lancet (2018) i mnohé další (dá se propojit se starším článkem na VCJ) ukazují, že jediné množství alkoholu, které ještě nezvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoli příčiny, je nula. Pokud tedy nemusíte pít alkoholické nápoje, nepijte je. A věřte mi, že ani vy nemusíte.

U cigaret jsou statistiky a věda také velmi konkrétní. Již jedna cigareta denně zvyšuje riziko nemocí srdce a cév o 50 %, zatímco 20 cigaret denně o 100 %. Negativní dopady se týkají i pasivního kouření: ve srovnání s lidmi, kteří nebyli

pasivnímu kouření vystaveni, může riziko u pasivních kuřáků vzrůst až o 30 %.

## **Přístupujte k sobě racionálně**

Doporučení pro zdravý životní styl platí nejen z pohledu prevence nemocí srdce a cév, ale i dalších onemocnění včetně nádorových. Pokud chcete se změnami začít a myslíte to vážně, vyberte si jeden nebo dva kroky a zařazujte je do své každodenní rutiny postupně. Každá změna k lepšímu má smysl.

### **Zdroje**

Barbaresko, J., Rienks, J., Nöthlings, U. in Am J Prev Med (2018)

Hackshaw, A. et al.: BMJ (2018)

Tasdighi, E. et al.: PLOS Medicine (2025)

Zdravotnický deník (2025)

zdroj obrázku: [www.depositphotos.cz](http://www.depositphotos.cz)

[cholesterol](#) [onemocnění srdce](#) [srdečně cévní onemocnění](#) [vliv stravy na zdraví](#)  
[zdravá výživa](#) [zdravé tuky](#) [změna stravovacích návyků](#)

---

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)