

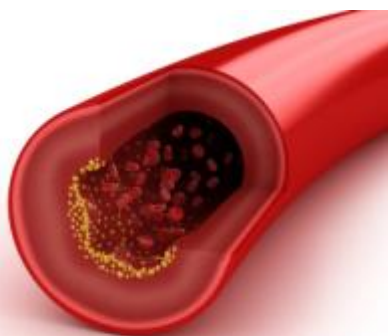


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 3. 1. 2013 | dpe

Cholesterol je zlý i hodný

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cholesterol-je-zly-i-hodny_s10012x7477.html

Nebolí, ani není vidět. Většina pacientů si nebezpečí plynoucí z vysoké hladiny cholesterolu uvědomí až ve chvíli, kdy prodělá svůj první infarkt. A přitom ten první může být zároveň i tím posledním, smrtelným...



Na vysokou hladinu cholesterolu umírá u nás v důsledku kardiovaskulárních onemocnění až polovina obyvatel. Téměř 70 % populace ho má zvýšený. Proto je pro nás téma cholesterolu tak důležité.

Co to vlastně je?

Cholesterol je látka tukové povahy, kterou obsahuje každá naše buňka. Je důležitým stavebním prvkem pro nervy, mozek a některé hormony a slouží k tvorbě vitamínu D. To znamená, že je pro nás cholesterol nepostradatelný.

V čem tedy spočívá jeho nebezpečí?

V jeho nadbytku v krvi (optimální hodnota je do 5,16 mmol/l, velmi nebezpečná nad 6,5 mmol/l). Musíme ale vědět, že celkový cholesterol má dvě složky

- „hodný“ cholesterol značený jako HDL
- „zlý“ cholesterol známý jako LDL.

A hlídat je třeba právě LDL. Je-li ho v krvi více než 3 mmol/l, usazuje se v cévních stěnách, které kvůli tomu ztrácejí pružnost. Navíc se cévy zužují a brání plynulému průtoku krve. Naopak „hodný“ HDL zbavuje tělo přebytečného cholesterolu a odvádí ho zpět do jater.

Co s tím?



Svou hladinu cholesterolu bychom měli znát a je-li zvýšená, musíme upravit jídelníček. **Optimální denní příjem je maximálně 300 mg cholesterolu, pokud máme zvýšenou hladinu, pak ještě o 100 mg méně.** Co je nutné hlídat a co bychom měli omezit? Prvním krokem by měla být rovnováha mezi příjmem a výdajem potravin. Dále je dobré vyloučit tzv. „špatné“ tuky. Jsou obsaženy hlavně ve ztužených tucích a ve výrobcích z nich (pozor na koblížky, koláče, sušenky a nekvalitní čokolády), ale také v másle, mléce a mléčných výrobcích. Kvalitní tuky najdete v rybím a drůbežím mase a v kvalitních rostlinných olejích či produktech z nich vyrobených. Místo másla raději používejte kvalitní margarín, který navíc neobsahuje vůbec žádný cholesterol. Omezte příjem vajec (nebo aspoň žloutku). Určitý podíl HDL cholesterolu můžeme čerpat také z avokáda.