



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 23. 7. 2013 | tla

Steroly - bojovníci proti vysokému cholesterolu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Steroly---bojovnici-proti-vysokemu-cholesterolu__s10012x7830.html

Mít nadváhu neznamená, že je naše tělo obalené špíčky. Jsou tu i zdravotní rizika, která se s nadváhou a obezitou pojí. Jde například o zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Přestože moderní člověk sází na léky, pomoci si může nejen zhubnutím a úpravou jídelníčku, ale dokonce i speciálními, tzv. funkčními potravinami.



O faktu, že vysoký cholesterol je jedním z hlavních z rizikových faktorů pro vznik srdečně-cévních onemocnění lidí, není pochyb. Záludný je tím, že nebolí, tiše se ukládá v cévách, až je z části či dokonce zcela uzavře a člověka skolí mozková mrtvice či srdeční infarkt. Snížením hladiny cholesterolu již o 10 % se zmenší riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby o 20 až 30 %, u čtyřicetiletého muže dokonce o polovinu. Jak na to? Mocnou zbraní jsou například rostlinné steroly a stanoly.

Rostlinné steroly a stanoly částečně blokují vstřebávání cholesterolu zažívacím traktem, snižují tak jeho hladinu. **„Jejich výhodou je, že zároveň nesnižují hladinu tzv. hodného cholesterolu. Podmínkou ale je, že musí být konzumovány pravidelně a v dostatečném množství. Např. u Flory proaktiv je to 20 g za den, aby se zvýšil efekt,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Co je cholesterol?

Jde o látku či sloučeninu tukové povahy, která je přítomna ve všech živočišných tkáních. Nenajdeme ho v čistě rostlinné potravě.

Člověk cholesterol z části přijímá potravou a částečně si jej organismus „vyrábí“ sám. V těle z něj vzniká řada důležitých látek, například steroidní hormony či žlučové kyseliny. Dělí se na dva základní typy LDL „zlý“ a HDL „hodný cholesterol“.

Proč zlý a hodný?

LDL, tedy „zlý“ cholesterol se ukládá v cévách, postupně zužuje jejich průsvit a může dojít až k jejich zavření a vzniku srdečního infarktu či mrtvice.

HDL, tedy „hodný“ cholesterol má funkci opačnou cévy od „zlého čistí“ transportuje tukové látky z cév do jater.

Jaké máme mít hodnoty cholesterolu?

Pokud se staráte o své zdraví, měli byste svou hladinu cholesterolu znát a pravidelně se o ní při preventivních prohlídkách u lékaře (ty jsou zdarma) zajímat.

	Norma	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Celkový cholesterol	3,9 - 5,16	5,17 - 6,18	nad 6,19
HDL cholesterol	nad 1,2	pod 0,9	
LDL cholesterol	do 3,4	3,4 - 4,1	nad 4,1

Kde steroly najdeme?

V přírodě se steroly vyskytují v malém množství v mnoha druzích ovoce, zeleniny, ořechů, v semenech, luštěninách. Zdrojem rostlinných sterolů jsou rostlinné oleje – řepkový, kukuřičný, slunečnicový, sójový. Stanoly jsou ve stopových množstvích v obdobných zdrojích jako steroly. Většinou se ale musí vyrábět hydrogenací rostlinných sterolů.

Jaké množství sterolů a stanolů potřebujeme?

Problém je, že při typickém západním stravování, přijímáme denně asi 150 až 400 mg sterolů a 20 až 25 mg stanolů. Je to příliš malé množství, než aby ovlivnily správné svtřebávání cholesterolu. Snížení jeho hladiny v krvi lze dosáhnout denní konzumací 1 až 3 g rostlinných sterolů nebo stanolů. Zvýšené dávky nad 3 g už ale další vliv na jeho pokles nemají.

Pomoci může zařazování tzv. funkčních potravin do zdravého jídelníčku. Jsou vyráběné z přirozeně se vyskytujících složek tak, aby měly kromě prosté výživné hodnoty i příznivý účinek na zdraví konzumenta. Právě sem patří řada výrobků Flora pro-activ. Ta si dokonce pro své prospěšné účinky a složení vysloužila logo Vím, co jím!



Steroly pomohou, ale zázrak neudělají

Chceme-li se uchránit před vysokým cholesterolem, jen steroly stačit nebudou. **„Důležité je také zařadit dostatek vlákniny, snížit podíl živočišných tuků. To znamená jíst hlavně libové maso, tučné mléčné výrobky a sýry nahradit polotučnými, vyhýbat se uzeninám a masu tučnému,**

část tuků nahradit rostlinnými, zejména olivovým a řepkovým olejem,“ doporučuje Karolína Hlavatá. Velmi důležité je i zredukovat tělesnou hmotnost, což bez vhodných pohybových aktivit nepůjde.

Co zařadit do zdravého jídelníčku?

Dostatek ovoce (200 gramů) a zeleniny (400 gramů) denně, ovesné vločky a otruby, lněná semínka, ryby - hlavně mořské, olivový a řepkový olej, celozrnné pečivo. Při kuchyňsko úpravě potravin je vhodné volit vaření ve vodě a páře.

Jste štíhlí, a přesto máte cholesterol vysoký?

V takovém případě byste měli podstoupit kompletní lékařské vyšetření. „V pozadí problému může být porucha štítné žlázy nebo genetická predispozice. Pak bývá na prvním místě užívání léků, avšak ani v takovém případě nelze podcenit zdravou stravu a zdravý životní styl,“ varuje dietoložka.

Copyright © 2023

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