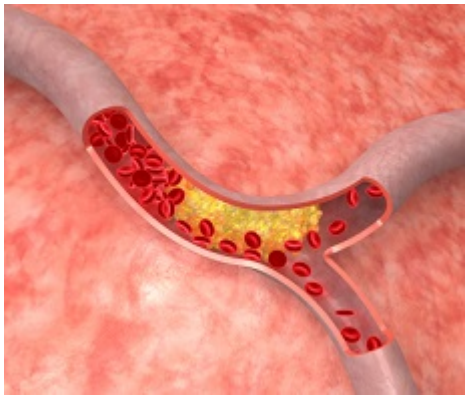
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 8. 2013 | tla

Jak na cholesterol jídlem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-na-cholesterol-jidlem__s10012x7863.html

Srdeční infarkt, mozková mrtvice a další nemoci srdce a cév jsou největšími zabijáky Čechů. Každoročně vezmou život více lidem, než obávaná rakovina. Jedním z výrazných rizikových faktorů jejich rozvoje je zvýšená hladina cholesterolu v krvi. Chodíte pravidelně na preventivní prohlídky, znáte své hodnoty cholesterolu?



Většina z nás neví...

Když už k lékaři zajdeme, dozvíme se, že „je to ještě dobrý“ nebo „máte vyšší cholesterol, nemažte máslem“ či „ten cholesterol nás zlobí, předepíšu vám tabletky“. A to je chyba, **o své zdraví bychom se měli zajímat aktivně** a znát přesné hodnoty cholesterolu v krvi. Proč? Kromě toho, že stojí za vznikem nemocí srdce a cév, tak jeho hladinu můžeme velmi často ovlivnit sami. Jídlem!

„Souvislost mezi zvýšenou hladinou cholesterolu a rizikem úmrtí na srdeční choroby je známa více než 60 let a stejně dlouhou dobu se sleduje a hodnotí vliv složení stravy na hladinu cholesterolu v krvi,“ potvrzuje RNDr. Pavel Suchánek z Fóra zdravé výživy a Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Jak je to s cholesterolem v těle?

„Cholesterol je součástí každé naší buňky a některých hormonů. V těle je transportován na dvou komplexních částicích, které nazýváme LDL a HLD,“ vysvětluje prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc. z IKEM.

LDL částice cholesterol převádějí z krve do tkání, laicky se jim říká „zlý“ cholesterol. Naopak HDL, známý jako „hodný“ přenášejí cholesterol zpět do jater, kde je zpracováván, přeměňován.

Jaké máme mít hodnoty cholesterolu?

	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

Tělo si ho vyrábí samo

I když většinu cholesterolu si organizmus vyrábí sám, část přijímáme i ve stravě.

„Pokud strava obsahuje nasycené mastné kyseliny, vytváří se v jaterních buňkách méně receptorů LDL částic, jejichž úkolem je „zachycovat“ LDL cholesterol. Čím méně receptorů na povrchu jaterní buňky je, tím více LDL cholesterolu zůstává v krevním séru. Určité množství tohoto LDL cholesterolu sice organismus využije jako zásoby pro buňky, je-li ale množství tohoto cholesterolu příliš vysoké, začne se LDL cholesterol ukládat a tvořit na stěnách cév takzvané aterosklerotické pláty,“ popisuje profesor Poledne s tím, že jiná situace nastane, pokud místo nasycených mastných kyselin konzumujeme nenasycené mastné kyseliny. „V takovém případě se tvorba receptorů naopak zvýší, takže dochází k zachycení většího množství LDL cholesterolu. Hladina LDL cholesterolu v krvi tak klesá. A snižuje se tak i riziko kardiovaskulárních onemocnění,“ konstatuje Poledne.

Nasycené mastné kyseliny převažují v tucích živočišného původu (maso, mléčné výrobky), ale i v některých rostlinných tucích (palmový olej – ten se přidává do všech levných oplatek, sušenek a podobně).
Nenasycené mastné kyseliny najdeme v rostlinných olejích (například v řepkovém oleji tvoří 64 % všech mastných kyselin), ale i tučných rybách.

Aterosklerotické pláty

Pokud máme v krvi vysokou hladinu LDL cholesterolu, tedy toho „zlého“, tak jak jsme si již řekli, ukládá se v cévách a tvoří takzvané aterosklerotické pláty. A pokud jsme navíc trochu víc při těle, kouříme, máme málo pohybu, trpíme cukrovkou či máme vysoký tlak krve, postupně dochází k zúžení cévní stěny, snížení její pružnosti a může dojít i k jejímu úplnému uzávěru – dochází k srdečnímu infarktu a cévní mozkové příhodě.

Lékem je jídlo

Zjistil-li vám lékař vyšší hladinu LDL cholesterolu v krvi, a zároveň nízkou HDL cholesterolu, může být vaší spásou zdravý jídelníček. Říkáte-li si teď pfff, měli byste vědět, že změna k lepšímu pomůže a pokud si „naordinujete“ i pravidelný pohyb, budete při nejen při příští kontrole pochváleni, ale budete si moci říct: udělal/a jsem hodně pro své zdraví! A co je důležitější, než zdraví?

Jak nově jíst?

Omezte nasycené tuky

– Zapomeňte na tučné maso, vybírejte jen libové (ideální jsou krůtí prsa, králičí, jehněčí maso).
– Velké množství nezdravých tuků přijímáme takzvaně skrytě, v uzeninách, pomazánkách, cukrovinkách (kde se dočteme, že sice obsahují rostlinné tuky, ale bohužel obvykle ty nejlevnější, tedy palmojádrové...).
– Pečivo si buď vůbec nemažte, nebo používejte místo másla (zcela ho zavrhnout není nutné, ale spotřebu výrazně omezte) kvalitní margaríny. Ideálně takové, kde najdete na obale logo Vím, co jím. Případně sáhněte po čerstvém sýru.
– Místo másla vyzkoušejte margaríny obohacené o rostlinné steroly, které snižují hladinu cholesterolu.

– Nahraďte nasycené mastné kyseliny v mase rybami (ty vybírejte i tučné), obsahují omega 3 mastné kyseliny, které pomáhají snižovat hladinu LDL cholesterolu v krvi.

Přidejte vlákninu, zabraňuje vstřebávání cholesterolu ze zažívacího traktu do krve

– Pečivo vybírejte celozrnné, nesmíte si ho však v obchodě plést s dobarvovaným či pečivem z bílé mouky, které je jen posypané semínky.
– Snídejte či svačte vločky, můžete smíchat ovesné, ječné, pohankové. Směs si přidávejte do jogurtu, uvařte si z ní obilnou kaši...
– Jezte dostatečné množství ovoce a zeleniny, denně bychom měli v pěti porcích zkonzumovat 200 g ovoce a 400 g zeleniny.

Vsaďte na semínka a ořechy

– Je prokázáno, že ořechy příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi, jsou sice tučné, ale obsahují nenasycené mastné kyseliny. Zapomeňte však na slané buráky.
– Skvělé jsou neloupané mandle, dejte si jich denně 25 gramů.
– Do snídaňových vloček, případně do jakéhokoli denního jídla, přidejte dvě lžičky drceného lněného semínka, kromě vysokého obsahu vlákniny z něj získáme potřebné omega 3 nenasycené mastné kyseliny.
– ALE POZOR! Nezapomínejte, že jsou ořechy a semínka velmi tučné. Zapomenete-li na dostatečný pohyb, začnete tloustnout. Obezita je další rizikový faktor pro vznik nemocí srdce a cév.

Co pít?

– Dodržujte dostatečný pitný režim!
– Zkuste zelený čaj, studie prokázaly, že má vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi. Ale jen ten připravený z čajových lístků, ne limonáda z obchodu!
– Pijte víno, pomáhá ale jen jeho malá konzumace. Ne více než dvě deci denně!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz