

výživa



Máte vysoký cholesterol?

Myslete na to,
co jíte!

ZJISTILI VÁM PŘI NÁHODNÉM VYŠETŘENÍ VYŠŠÍ HLADINU CHOLESTEROLU? PAK VÁM TAKY JISTĚ ŘEKLI, ŽE JE NA MÍSTĚ ZMĚNIT JÍDELNÍČEK A ZAČÍT SE TROCHU VÍC STARAT O SVÉ ZDRAVÍ. VÍTE, CO VŠECHNO BYSTE MĚLI DĚLAT PRO TO, ABY BYL VÁŠ CHOLESTEROL V NORMĚ?

Možná nejste velký jedlík, ale ráno si dáte ke snídani bílý rohlík s tučným sýrem, v poledne místo pořádného oběda bagetu s majonézou a k večeri do sebe hodíte vepřovou kotletu s pořádně omaštěnými brambory. Mezi tím možná sníte nějakou sušenku nebo si dopřejete zákusek. Není divu, že pak krevní testy mohou ukázat zvýšenou hladinu LDL (tzv. špatného cholesterolu). Bohužel právě LDL cholesterol je hlavním rizikovým faktorem aterosklerózy neboli usazování se do stěn tepen, a ve finále pak připravuje cestu k srdečnímu onemocnění. Cholesterol je na druhou stranu látka podobná tuku, která je pro náš organismus velmi důležitá. „Je součástí každé buňky jako složka biologických membrán a slouží jako výchozí látka pro tvorbu všech steroidních hormonů, které jsou produkovány různými žlázami a zajišťují spoustu funkcí,“ vysvětluje MUDr. Roman Cibulka z ordinace pro poruchy metabolismu Ústavu klinické biochemie a hematologie FN a LF UK v Plzni. Jak vidno, bez cholesterolu bychom žít nemohli.

Pro snížení hladiny cholesterolu **obvykle postačí změnit jídelníček, přestat kouřit a začít se více hýbat.**

ZDROJE CHOLESTEROLU

Tělo si cholesterol vyrábí zčásti v játrech, zbytek se mu dostává do těla potravou. „Bohatými potravinovými zdroji jsou potraviny živočišného původu, jako například maso, vnitřnosti, vaječný žloutek, tučné sýry a podobně. V potravinách rostlinného původu cholesterol není obsažen. Většina cholesterolu v našem těle je ale původu endogenního, tedy toho, který si organismus sám vyrobí. Jeho nadprodukce je zpravidla hlavní příčinou zvýšené hladiny cholesterolu v krvi.“

Tato nadprodukce je ovlivnitelná jen částečně, a to snížením příjmu nasycených tuků. Z velké části je způsobena poruchami využití cholesterolu. Při těchto poruchách se cholesterol hromadí v krvi v částicích LDL (low-density lipoprotein neboli zlý cholesterol), ze kterých se nemůže dostat do buněk, které by ho využily. Buňky však cholesterol nutně potřebují, a proto si nakonec vyrobí svůj vlastní. Poruchy receptorů pro LDL částice jsou většinou geneticky podmíněné, což ale neznamená, že všichni lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu mají nějakou geneticky podmíněnou metabolickou poruchu.

CO SI PAMATOVAT

Kolem cholesterolu panuje spousta nedorozumění. Jestli vám už někdy jeho hladinu měřili, možná jste byli z výsledku trochu rozpačití. „Lékařka mi řekla, že mám sice zvýšenou hladinu cholesterolu, asi 6,0, ale že hladinu LDL cholesterolu, tedy toho špatného, mám velmi nízkou, což je prý dobré. Popravdě – byla jsem z toho docela zmatená,“ říká čtyřicetiletá Radka z Prahy. A rozhodně není jediná. Dnes už jsou rozhodující hodnoty HDL (hodného cholesterolu), LDL cholesterolu a triglyceridů. Přenos cholesterolu krví na místo zpracování je zajištěn pomocí speciálních nosičů, které se nazývají lipoproteiny. A těch existuje víc – zda bude tedy cholesterol hodný nebo zlý, záleží na tom, na jakém nosiči je navázaný. „Když bude navázaný na lipoproteiny, které ho roznášejí do tkání, může škodit. K těm patří LDL lipoproteiny. Typickými sběrači jsou lipoproteiny o vysoké hustotě neboli HDL. Ty naopak transportují přebytečný cholesterol z periferních tkání do jater, kde je odbouráván,“ vysvětluje MUDr. Roman Cibulka. Zjednodušeně řečeno: čím více máte toho hodného cholesterolu, tím méně cholesterolu se ukládá v cévách. Bohužel velmi často nevíme, že máme vysokou hladinu cholesterolu v krvi. Znamená to jediné: nechat se pravidelně testovat a dělat vše pro to, abychom žili zdravě. Základem je totiž prevence.



MUDr. ROMAN
CIBULKA, Ph.D.,
MBA, Ústav klinické
biochemie
a hematologie FN
a LF UK Plzeň,
www.laboratornitesty.cz

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Jak se zjišťuje hladina cholesterolu a jak často bychom se měli nechat testovat?

Hladinu cholesterolu můžeme zjistit biochemickým vyšetřením krve. Každý dospělý člověk v České republice má nárok na jedno vyšetření jeho hladiny v rámci pravidelných preventivních prohlídek (v 18, 30, 40, 50 a 60 letech), které by měli zajišťovat praktičtí lékaři. Vlastní stanovení cholesterolu (včetně HDL a LDL frakce) provádí většina biochemických laboratoří. U dětí se hladina cholesterolu vyšetřuje jen v případech výskytu předčasných kardiovaskulárních onemocnění v rodině nebo při známé hypercholesterolemii (zvýšená hladina cholesterolu) alespoň u jednoho z rodičů. Vyšetření zajišťují praktičtí lékaři pro děti a dorost při preventivních prohlídkách v pěti a třinácti letech. Podrobné informace najdete na informačním portálu www.laboratornitesty.cz. Bát se nemusíte, vyšetření není náročné.

Inzerce

Xylitolové bonbóny

Přepadla vás chuť na sladké?
Nevadí, dopřejte si.

SPRY GEMS



Xylitolové bonbóny **neobsahují cukr** ani další sladidla, udržují ústní dutinu **bez bakterií** a přispívají k zachování **mineralizace** zubů. Můžete si vybrat z několika příchutí, nejoblíbenější jsou **lesní plody**.

Pastilky, žvýkačky a další výrobky s obsahem xylitolu jsou každodenní součástí hygieny o ústní dutinu ve Skandinávských zemích. Xylitol je ceněn zejména pro své **antibakteriální** účinky.

Pastilky Xlear Spry Gems si můžete objednat na www.xlear.cz nebo je koupit v prodejnách zdravé výživy.

výživa

Je samozřejmě i druhá skupina pacientů, kteří si za zvýšenou hladinu mohou z větší části sami nevhodným životním stylem, například nadměrným příjmem živočišných tuků či nedostatkem pohybu,“ říká MUDr. Cibulka.

JÍDELNÍČEK A ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU

Možná si říkáte, že jeden párek nebo smažený sýr vás přece nezabije. Možná ne, ale mohl by. Hazardovat přece nemusíte. A pokud vám už není zrovna dvacet, pak byste měli nad svým životním stylem přemýšlet mnohem důkladněji. Různé studie

totiž uvádějí, že lidé, kteří například zdravě jedí šestkrát denně nebo i častěji, mají hladinu cholesterolu v krvi nižší o pět procent než ti, kteří jedí nepravidelně a nezdravě. A to bez ohledu na to, jak moc se hýbou. „Změna jídelníčku by měla být základním opatřením při léčbě zvýšené hladiny cholesterolu. Bude samozřejmě účinnější u pacientů, u nichž je tato zvýšená hladina důsledkem nadměrného příjmu cholesterolu a nasycených tuků potravou, než u pacientů, kde je důsledkem vrozené poruchy využití cholesterolu s jeho následnou nadprodukcí. Tito lidé mohou být opravdu štíhlí, fyzicky aktivní a mohou jíst nízkotučnou a nízko-

JAKÉ POTRAVINY KONZUMOVAT a na co zapomenout?

Omezte živočišné tuky! Ať se vám to líbí nebo ne, svůj talíř prohlase za zónu bez tuku a cholesterolu. Nadmíra špatných tuků s převahou nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi víc než sám příjem cholesterolu. Ty nezdravé tuky najdete především v másle, tučných mléčných výrobcích a sýrech, tučném mase, tučných uzeninách, jako jsou tvrdé salámy, klobásy, párky a paštiky, a samozřejmě také v jídlech typu fast food, dortech a podobně.

Zařaďte do jídelníčku dobré tuky: To jsou tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, to znamená zhruba dva- až třikrát týdně ryby, místo másla dejte přednost rostlinným tukům (například Flora apod.). Při vaření či přípravě zeleninových salátů preferujte slunečnicový, olivový nebo řepkový olej.

Zvyšte konzumaci rostlinné stravy: Jezte více ovoce, zeleniny, luštěnin, sóje, ovesných vloček apod. Tyto potraviny obsahují hodně vlákniny, která má úžasnou schopnost snižovat LDL (špatný cholesterol), zejména pokud jsou součástí diety s nízkým obsahem tuků. Kromě toho na dlouhou dobu zasytí, takže pak nemáte žádné chutě. Už po třech týdnech této diety by mělo dojít ke snížení hladiny cholesterolu (zhruba o 7,6 %). Denně byste měli sníst asi 200 g ovoce a 400 g zeleniny.

Nemazat! Pokud možno si pečivo vůbec nemažte máslem nebo použijte rostlinné máslo, případně si celozrnný chléb namažte kvalitním čerstvým sýrem nebo tvarohem.

Semínka a ořechy: Zapomeňte na mlsání chipsů a podobně, raději si do misky nasype nesolené ořechy nebo semínka. Ořechy příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi. A přestože jsou tučné, neobsahují nasycené mastné kyseliny. Vždy ale kupujte ořechy nesolené! Ideální jsou mandle – denně by vám mělo stačit asi 25 gramů.

Mléčné výrobky: Vybírejte do 30 % tuku v sušině, jogurty do 3 %. Zcela se vyhýbejte smetanovým výrobkům; vhodné jsou zakysané mléčné výrobky, podmáslí a jogurtová mléka.

Nesmažte: Smažení zvyšuje hladinu LDL cholesterolu, i když smažíte na oleji. Lepší je dusit či vařit v páře, případně použít gril.

Pitný režim: Nepijte přislažované nápoje, omezte alkohol a příjem kofeinu. Ke snížení cholesterolu je ideální zelený čaj, ale opravdu skutečný, nikoli v plastové lahvi z obchodu! Červené víno v malé míře hladinu cholesterolu také snižuje, ovšem ne víc než dvě deci denně.

Vejsce: Dříve se tvrdilo, že vejce jsou naprosto nevhodná, pokud má někdo vysoký cholesterol. Mnohé studie zjistily, že tak horké to nebude. Navíc cholesterol obsahuje pouze žloutek, takže pokud máte vyšší hladinu cholesterolu, jeden žloutek týdně vám neublíží – bílky můžete konzumovat bez omezení, ty nemají dokonce ani žádný tuk.



Různé studie uvádějí, že lidé, kteří například zdravě jedí šestkrát denně nebo i častěji, mají hladinu cholesterolu v krvi nižší o pět procent než ti, kteří jedí nepravidelně a nezdravě. A to bez ohledu na to, jak moc se hýbou!

Ideální je snížit příjem živočišných tuků a nahradit je rostlinnými, jíst více ryb a preferovat čerstvé potraviny před průmyslově vyráběnými.

cholesterolovou stravou, a přesto mohou mít v krvi zvýšenou hladinu cholesterolu,“ vysvětluje MUDr. Roman Cibulka. Protože ale neexistuje nějaká jednoduchá a běžně dostupná metoda, kterou by se u konkrétního jedince dal určit původ jeho zvýšeného cholesterolu, lékaři doporučují dietní opatření všem, kteří mají s vyšším cholesterolem problémy. △