

Dyslipidemie (porucha složení krevních tuků) a ateroskleróza

Dyslipidemie je metabolické onemocnění, které představuje významný rizikový faktor aterosklerózy. Projevuje se zvýšením hladin celkového a především „špatného“ LDL-cholesterolu nebo vzestupem triglyceridů a nízkou hladinou „hodného“ HDL-cholesterolu. Jsou možné různé kombinace těchto faktorů. Pro pacienty s nízkým kardiovaskulárním rizikem je doporučená hladina celkového cholesterolu pod 5 mmol/l, LDL-cholesterolu pod 3 mmol/l, triglyceridů pod 1,7 mmol/l a HDL-cholesterolu nad 1 mmol/l. U osob s vyšším kardiovaskulárním rizikem nebo v sekundární prevenci platí přísnější limity.

Ateroskleróza vzniká v důsledku ukládání tukových látek, především LDL-cholesterolu do cévní stěny. Tím dochází k zúžení cév a omezení průtoku krve, orgány nejsou dostatečně zásobeny kyslíkem a dochází k jejich poškození. Ateroskleróza tak může způsobit závažná onemocnění, jako je například cévní mozková příhoda („mrtvice“) anebo akutní infarkt myokardu.

Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, které vedou k rozvoji aterosklerózy, kardiovaskulárního onemocnění anebo cukrovky 2. typu. Součástí metabolického syndromu, zejména hypertenze a obezita, významně zvyšují riziko těžkého průběhu infekcí COVID-19. Vyvíjí se u pacientů s genetickou predispozicí při nevhodném životním stylu (nadměrný energetický příjem a nedostatečná pohybová aktivita). Pokud je přítomno tři a více z následujících rizikových faktorů, jedná se o metabolický syndrom.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Abdominální obezita (ukládání tuku na břiše) > 102 cm v pase u mužů
> 88 cm v pase u žen

Triglyceridy ≥ 1,7 mmol/l nebo hypolipidemická léčba

HDL-cholesterol < 1 mmol/l u mužů
< 1,3 mmol/l u žen

Krevní tlak > 130/85 mmHg nebo antihypertenzní léčba

Glykemie nalačno ≥ 5,6 mmol/l nebo diagnostikovaný diabetes mellitus 2. typu

Řešením je změna režimových opatření a celého životního stylu, která by měla být postupná a hlavně trvalá. Sebeintenzivnější dieta a cvičení v krátkodobém horizontu požadovaný efekt nepřinesou. Důležité je vytvářet! Nutné je zejména upravit stravu a dodržovat zásady racionální stravy (nehladovět ani se nepřejídat, snížit denní energetický příjem, jíst pravidelně 3-5x denně menší porce, omezit příjem živočišných tuků, cukrů a alkoholu, zvýšit příjem ovoce a zeleniny, méně solit, pít dostatek tekutin – 2 l denně a nekouřit).

DIETNÍ RADY NAJDETE V TABULCE NA DRUHÉ STRANĚ.

Dále je velmi přínosné zvýšit pohybovou aktivitu, třeba jen prostou chůzí. U osob s nadváhou je nezbytné snížit tělesnou hmotnost.

Pokud úprava režimových opatření není dostačující ke snížení kardiovaskulárního rizika, je nutno přistoupit k farmakologické léčbě.

	DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
Tuky	Snižit celkovou spotřebu tuků	Nenasycené rostlinné oleje: slunečnicový, kukurmičový, sójový Monosaturované oleje: olivový, řepkový Margaríny odvozené z těchto olejů	Másto, sádlo, lůj, kokosový olej, palmový olej, slanina, ztužené margaríny, přepalné tuky, hydrogenované tuky
Ryby	Sladkovodní i mořské (vařené v páře nebo grilované bez tučné kůže), rybi konzervy ve vlastním šťávě, v formátě	Ryby smažené v doporučováném oleji, rybi konzervy v rostlinném oleji	Jikly (kaviár) a mlíči, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku, ryby v majonéze
Maso	Krůta, kuře (bez kůže a vnitřností), drůbeží šunka, králik, telecí	Hovězí a vepřové bez vnitřního tuku	Tučná hovězí a vepřové, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, mletá masa, uzenný paštík, konzervy, jitrnice, jelita, hamburgery, kůže z kuřete
Polévky	Netučný vývar, zeleninová polévka	–	Tučné polévky, polévky zahuštěné jíškou a smetanou
Koření a dresinky	Všechno koření, jogurtové dresinky	Dresinky s nízkým obsahem tuku	Majonézy
Mléčné výrobky	Nízkotučné výrobky: tvaroh, mléko, jogurt (do 1,5 % tuku), zakysané výrobky, podmásli, acidofilní mléko, kefir, sýry s nízkým obsahem tuku (do 20 % tuku v sušnině)	Polotučné mléko a jogurty do 2 % tuku, sýry s obsahem tuku do 30 % v sušnině	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry s vysokým obsahem tuku (více než 30 % v sušnině), tučný tvaroh
Vejce	Vaječný bílek	1–2 vejce týdně k přípravě jiných jídel	Vaječné žloutky a pokrmy z nich
Pečivo, obiloviny	Celozrnný chléb a pečivo z tmavé mouky, křehký grahamový chléb, ovesné vločky, ovesná kaše, neslazené müsli, neloupaná rýže	Netučné, neslazené pečivo z bílé mouky	Sladké, tučné a máslové pečivo, loupané, listové těsto, koláče, smažené koblihy, slazené müsli a müsli tyčinky
Luštěniny	Konzumace bez omezení	–	–
Zelenina	Čerstvá i mražená zelenina, brambory vařené nebo pečené ve slupce	Brambory restované na doporučovaných olejích	Smažené hranolky, chipsy, restované brambory, zelenina smažená na nevhodných tucích
Ovoce	Čerstvé, mražené	Sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru	Kandované ovoce, slazené kompoty
Dezert, sladkosti	Želé, sorbet, pudink z odlučného mléka, ovocné saláty, ovocná (vodová) zmrzlina	Sušenký s nízkým obsahem tuku, med, umělá sladidla bez energetické hodnoty	Cukr, dorty, moučnický, bombony, smetanová zmrzlina, pudink z tučného mléka, máslové a smetanové krémy, tučné susenky, sladké tyčinky
Ořechy	Vlašské, lískové ořechy, mandle	Nesolené pistáciové, burské a kešu	Kokos, slané oříchky
Nápoje	Stoicní vody, neslazené minerální vody, čaj, instantní a překapávaná káva, šťávy z čerstvého ovoce, nealkoholické pivo	Nizkokalorické nealkoholické nápoje, lehká vína 2–3 dcl/den, 1 pivo/den, ovocné džusy	Slazené nápoje, limonády, coca-cola, džusy s přídavkem cukru, turecká a irská káva, čokoládové nápoje, destiláty

Obdobná spolupráce: MUDr. Zdeněk Hamouz, praktický lékař pro dospělé, Chomutov.