

Jak na zvýšený cholesterol v krvi?



Proč vysoký cholesterol škodí?

Vysoká hladina cholesterolu v krvi se jednoznačně podílí na vzniku srdečních infarktů a mozkových mrtvic. Pozornost si zaslouží hlavně LDL cholesterol (LDL-C). Ten je pro tělo důležitý, ale příliš mnoho LDL-C v krvi škodí. Ukládá se ve stěnách cév a poškozuje je. Zvyšuje se riziko krevních sraženin, které se mohou uvolnit a způsobit srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici tím, že ucpou tepny vedoucí do srdce nebo do mozku. Vyšetření krve přinese čtyři čísla: celkový cholesterol, triglyceridy (jejich zvýšená hladina dále zvyšuje nebezpečnost cholesterolu), LDL-C a HDL-C ("ochranný" cholesterol).

Doporučené hodnoty cholesterolu a triglyceridů v krvi

Doporučené hodnoty			
LDL cholesterol	< 3 mmol/l u běžné populace	< 1,8 mmol/l u osob s velmi vysokým rizikem	< 2,6 mmol/l u osob s vysokým rizikem
triglyceridy	< 1,7 mmol/l		
HDL cholesterol	> 1 mmol/l u mužů > 1,2 mmol/l u žen		

Jak ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi?

Hladinu LDL-C můžete snížit zejména úpravou stravy, někdo potřebuje i léky. Hladinu HDL-C ovlivňuje hlavně pohyb. Výsledky se projeví už za několik týdnů, ale změnu životosprávy musíte udržovat dlouhodobě. Kromě vysokého cholesterolu v krvi vás také ohrožuje, pokud: máte cukrovku, máte vysoký krevní tlak, jste obézní, kouříte, málo se hýbete, je vám více než 65 let (u žen) nebo 55 let (u mužů), ve vaší rodině se vyskytují infarkty či mrtvice.

Strava a cholesterol v krvi

Je důležité zaměřit se hlavně na složení tuků v jídelníčku. Tuky živočišné (máslo, sádlo, tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučné hovězí a vepřové maso) mají vysoký podíl nasycených mastných kyselin (MK), které přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Z rostlinných tuků mají podobné složení a působení tropické tuky, např. kokosový. Nahraďte je tuky rostlinnými s vyšším podílem nenasycených MK (např. řepkový olej, některé margaríny, ořechy, semínka), které přispívají ke snižování LDL-C v krvi. Jezte pravidelně ryby (ideálně 2x v týdnu a přednostně mořské - losos, makrela, Sled) - jsou důležitým zdrojem nenasycených MK, zejména prospěšných n-3 (omega 3) MK. Důležité je také pravidelně do jídelníčku zařazovat zeleninu a ovoce, nezanedbávat pravidelný příjem tekutin, upřednostňovat celozrnné varianty potravin (pečivo, chléb, těstoviny, apod.).



CO JSOU VHDNÉ A NEVHDNÉ TUKY?

VHDNÉ TUKY

Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a podporují správný růst a vývoj dětí

Vícenenasycené
mastné kyseliny
(PUFA)

Mononenasycené
mastné kyseliny
(MUFA)

Esenciální
mastné
kyseliny
omega 3

Esenciální
mastné
kyseliny
omega 6

ROSTLINNÉ TUKY

- viditelné (olivový a řepkový olej, kvalitní margaríny)
- skryté (arašídy)

ROSTLINNÉ TUKY

- viditelné (slunečnicový, řepkový a sojový olej, kvalitní margaríny)
- skryté (vlašské ořechy, semínka, majonézy)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

- skryté (rybí tuky)

NEVHDNÉ TUKY

Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění

Nasycené mastné
kyseliny (SAFA)

Trans mastné
kyseliny (TFA)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

- viditelné (máslo, sádlo)
- skryté (uzeniny, tučné maso a mléčné výrobky)

ROSTLINNÉ TUKY

- skryté (dorty, pečivo, polevy, čokoláda)

ROSTLINNÉ TUKY ČÁSTNEČNĚ ZTUŽENÉ

- skryté (dorty, pečivo, náhražky čokolád)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY









- viditelné (máslo)











JAK SPRÁVNĚ NAKOUPIŤ?



- Číst složení na obalu (energetická hodnota, obsah bílkovin, sacharidů – z toho cukrů, tuků – z toho nasycených MK, obsah soli).
- Potřebujete zhubnout? Volte výrobky s nižší energetickou hodnotou (většinou ty, co mají nižší obsah tuků a cukrů).
- Sledujte obsah tuků a nasycených MK (často značených SAFA). Obsah SAFA by neměl překročit 1/3 všech tuků/den. Toleruje se 20 g SAFA/den. Pozor dejte na uzeniny, tučné mléčné výrobky, sušenky (zejména ty s plevou a náplní), sladkosti, müsli, zmrzliny.
- Denní limit soli je 5 – 6 g. Hlídejte její obsah u naložených potravin, sýrů, instantních a dehydrovaných výrobků, uzenin, konzerv, masných výrobků. Velký podíl spotřeby soli zaujímá již konzumace pečiva.
- Pozor, hodnoty jsou většinou uvedeny na 100 g/100 ml – berte tedy v úvahu velikost porcí/balení.
- Nezapomínejte na vlákninu (celozrnné pečivo, neloupaná rýže, luštěniny, zelenina, ovoce).
- Ze zeleniny a ovoce udělejte součást každého denního jídla.
- Margaríny obohacené o rostlinné steroly pomáhají snížit LDL-C v krvi.

VHODNÉ A NEVHODNÉ POTRAVINY

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
	Maso Všechny libové druhy	Častá konzumace vnitřností, tučnějších druhů (např. hovězí přední, vepřová plec), drůbež s kůží	Nejtučnější druhy vepřového masa (krkovice, bůček), maso s viditelným tukem, tučná drůbež s kůží, mleté maso neznámého složení
	Ryby, rybí výrobky Všechny druhy ryb – mořské i sladkovodní		
	Masné výrobky Šunka od kosti, šunka s vyšším procentem masa (výběrová, nejvyšší jakosti)	Šunka, salámy, párky bez viditelného tuku, s obsahem masa alespoň 70 %	Salámy, párky s obsahem masa pod 70 %, masové konzervy s podílem masa pod 70 %, paštiky, zabijačkové výrobky. Výrobky, u kterých složení nezačíná masem
	Mléko Nízkotučné, polotučné	Plnotučné	
	Jogurty Do 2,5 % tuku, lépe bílé	bílé jogurty do 3,5 % tuku, ovocné	Jogurty nad 3,5 % tuku, smetanové jogurty
	Sýry Sýry do 30 % tuku v sušině, nízkotučné varianty sýrů	Nízkotučné tavené sýry, sýry s obsahem tuku do 45 % (tuk v sušině)	Sýry smetanové, sýry s obsahem tuku nad 45%
	Ostatní mléčné výrobky Výrobky do 2,5 % tuku, bez přídavku cukru, nízkotučné varianty (tvaroh, kefír, zakysané mléčné výrobky)	Výrobky do 3,5 % tuku	Smetana na šlehání, smetanové výrobky, plnotučné výrobky
	Vejce Konzumace 5–7 vajec týdně		

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
 Tuky na studenou kuchyni	Kvalitní rostlinné tuky (margaríny) s nižším obsahem nasycených mastných kyselin, rostlinné oleje (např. řepkový, případně olivový, sójový)	Olej slunečnicový, směsné tuky, pomazánkové „máslo“, margaríny s vysokým podílem nasycených mastných kyselin	Máslo, margaríny s obsahem částečně ztužených tuků (na našem trhu již téměř nenajdeme)
 Tuky na teplou kuchyni	Olej řepkový, případně olivový	Pokrmové tuky, tuky speciálně určené pro tepelnou úpravu	Tropické oleje (zejména kokosový, případně palmový), olej slunečnicový, máslo, sádlo
 Zelenina	Všechny druhy – čerstvé i tepelně upravené	Nakládaná, smažená	
 Ovoce	Všechny druhy, nejlépe v syrovém stavu	Výrobky z ovoce – džemy, šťávy, pyré	Proslazené ovoce (kandované)
 Luštěniny	Všechny druhy		
 Přílohy	Nesmažené, v přírodní úpravě, celozrnné varianty (ryže, těstoviny)		Častá konzumace smažených příloh, knedlíků
 Chléb a pečivo běžné	Celozrnné pečivo a chléb, případně vícezrnné a speciální	Občasná konzumace bílého pečiva a běžný chléb	Pravidelná konzumace pouze bílého pečiva
 Pečivo jemné a trvanlivé	Celkově omezit a upřednostňovat druhy s podílem celozrnných obilovin.	Pečivo a sušenky bez polevy a náplní	Veškeré druhy s polevami a náplněmi
 Sladkosti		Čokoláda s vysokým obsahem kakaa, občasná konzumace bonbonů	Náhražky čokolády (tyčinky, pochoutky), kde chybí čokoláda už v názvu výrobku
 Moučníky a dezerty	Ovocné bez přidaného cukru	S vysokým podílem ovoce	Smetanové krémy a moučníky s jejich obsahem

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
1. den	domácí müsli (vločky 40 g, mandle 10 g, ovoce 1 ks) s mlékem (200 ml)	knäckebröt se sýrem (2 ks) a zeleninou (1/3 ks okurky)	bujón se zeleninou a nudlemi, rizoto s hovězím masem a zeleninou	celozrnný dalaťánek s margarínem (1 ks), ovoce (1 ks)	pečený pangasius na bylinkách (150 g) s bramborem (250 g) a grilovanou zeleninou (200 g – cuketa, lilek, paprika, cibule, česnek, 20 g řepkový olej)
2. den	celozrnný chléb (100 g) se sýrovou pomazánkou (20 g margarín, 40 g čerstvý sýr, bylinky) a paprikou (1 ks)	lehký ovocný (120 g) jogurt, knäckebröt (2 ks), ovoce (1 ks)	Česneková polévka se sýrovými krutony, kuřecí steak (100 g) se zeleninovým kuskusem (75 g + 150 g zeleniny, lžice řepkového oleje)	müsli tyčinka bez polevy (2 ks), mléko (200 ml), ovoce (1 ks)	míchaný salát (listový salát, 25 g kukuřice, ½ pomeranče, ½ zelené papriky, jarní cibulka, lžice olivového oleje) s krůtím masem (50 g)
3. den	žitný chléb (100 g) s margarínem light a plátkovým sýrem (30 g), zelenina (100 g)	bílý jogurt (150 g), neslazené müsli (30 g), ovoce (1 ks)	grilovaný rybí fileť (150 g), bramborová kaše (250 g), zeleninový salát (150 g)	knäckebröt (2 ks) s pažitkovým tvarohem (50 g), hroznové víno (200 g)	vaječná omeleta se zeleninou (1 paprika, 2 rajčata, kukuřice, jarní cibulka)

NUTRIČNÍ HODNOTY

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	nasycené MK (g)
1. den	8 154	96,3	261,1	67,3	15,4
2. den	8 417	92,4	270,1	67,7	16,6
3. den	8 228	96,7	265	69,2	19,8

Jídelníček svými hodnotami odpovídá průměrné potřebě ženě se sedavým zaměstnáním a průměrnou (či nižší) pohybovou aktivitou, která nepotřebuje snižovat hmotnost, případně pro muže, který potřebuje hubnout. Energetická a další hodnoty jídelníčku je vhodné přizpůsobovat individuálně (dle pohlaví, režimu, aktuálního zdravotního stavu).



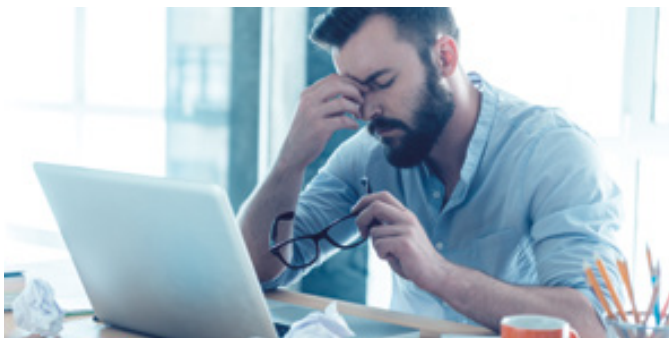
ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA NENÍ JEN VHODNÁ STRAVA



Pohyb podporuje imunitu, odbourává stres, udržuje tělesnou hmotnost, posiluje srdce, pomáhá léčit cukrovku i vysoký tlak. Hlavní je hýbat se pravidelně, aspoň půl hodiny denně – stačí svižnější chůze.



Kouření nebo pobyt v zakouřeném prostředí zvyšují riziko řady vážných onemocnění. Cévám a srdci škodí už jedna cigareta denně. Přestaňte kouřit, není ostuda obrátit se na odborníky (např. www.slzt.cz).



Dlouhodobý stres také škodí srdci a cévám, může ovlivňovat i hladinu cholesterolu v krvi. Snažte se dostatečně odpočívat, věnovat se pohybu. Nedovolte, aby stres ovlivnil váš jídelníček (přejídání, hladovění, sladkosti).

Zásady na závěr:

- Snižte spotřebu tučného masa a uzenin.
- Na studenou kuchyni používejte převážně kvalitní margaríny, na tepelnou úpravu jídla oleje výhodného složení (řepkový, olivový).
- Můžete zařadit do stravy margarín obohacený rostlinnými steroly.
- Jezte méně tučné mléčné výrobky.
- Zeleninu a ovoce jezte ideálně s každým denním jídlem.
- Vybírejte si celozrnné výrobky a jezte i luštěniny, důležité zdroje vlákniny.
- Jezte ryby – nejlépe 2krát týdně, přednostně tučnější druhy.
- Omezte cukr a potraviny s cukrem (sladkosti, slazené nápoje, moučníky, zákusky).
- Omezte jemné a trvanlivé pečivo, hlavně s plevou nebo náplní.
- Vyhněte se častému smažení. A když už, použijte správný (např. řepkový či olivový) olej.
- Dbejte na přiměřený tělesný pohyb (minimálně půl hodiny alespoň 4krát týdně, nejlépe každý den – stačí i svižná chůze či kolo).
- Snažte se stres neřešit jídlem.

