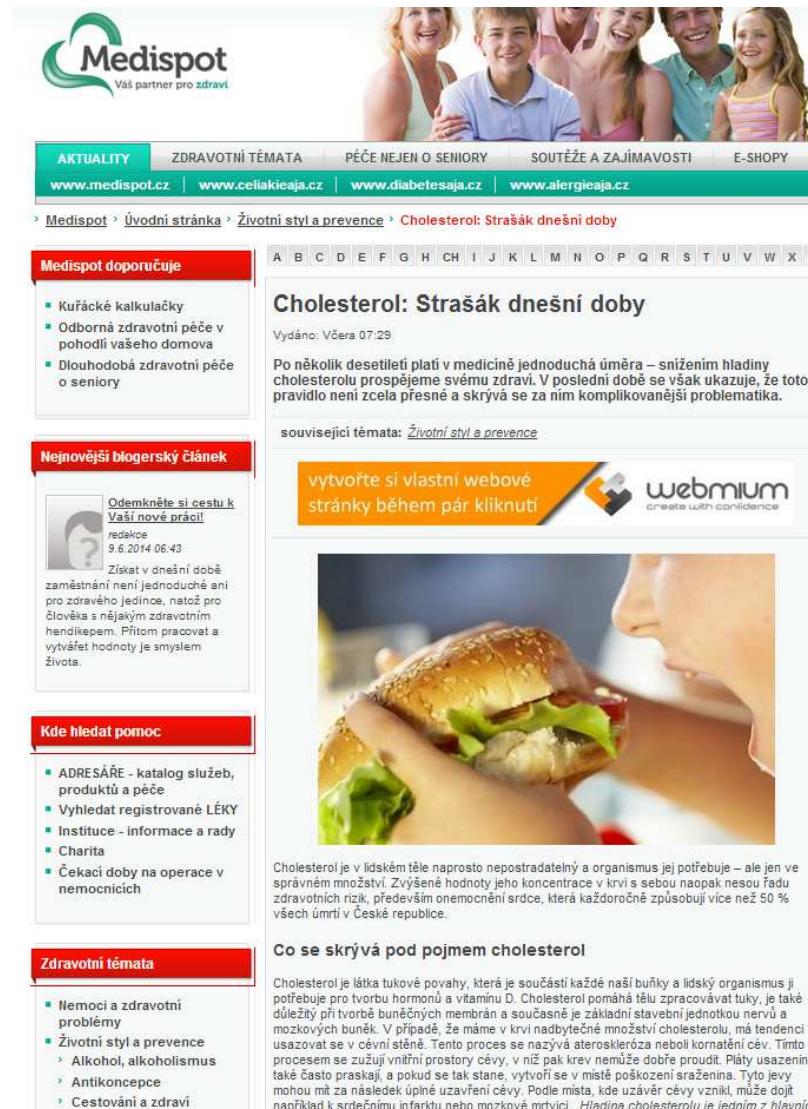


Medisport.cz, 07. 07. 2014



The screenshot shows the Medisport website homepage. At the top, there's a navigation bar with links to AKTUALITY, ZDRAVOTNÍ TĚMATA, PĚČE NEJEN O SENIORY, SOUTĚŽE A ZAJÍMAVOSTI, and E-SHOPY. Below the navigation is a banner featuring a group of smiling people. The main content area has a breadcrumb navigation: Medisport > Úvodní stránka > Životní styl a prevence > Cholesterol: Strašák dnešní doby. On the left, there are several sidebar boxes: "Medisport doporučuje" with links to Kuřácké kalkulačky, Odborná zdravotní péče v pohodlí vašeho domova, and Dlouhodobá zdravotní péče o seniory; "Nejnovější blogerský článek" with a preview of an article about finding a new job; "Kde hledat pomoc" with links to ADRESÁŘE, Vyhledat registrované LÉKY, Instituce - informace a rady, Charita, and Čekací doby na operace v nemocnicích; and "Zdravotní téma" with links to Nemoci a zdravotní problémy, Životní styl a prevence (with sub-links for Alkohol, alkoholismus, Antikoncepcie, and Cestování a zdraví). The central article, titled "Cholesterol: Strašák dnešní doby", discusses the risks of high cholesterol levels. It includes a photo of a person eating a burger and a sidebar from webmium advertising website creation services.

Cholesterol: Strašák dnešní doby

Vydáno: Včera 07:29

Po několik desetiletí platí v medicíně jednoduchá úměra – snížením hladiny cholesterolu prospejeme svému zdraví. V poslední době se však ukazuje, že toto pravidlo není zcela přesné a skrývá se za ním komplikovanější problematika.

související téma: [Životní styl a prevence](#)

vytvoríte si vlastní webové stránky během pár kliknutí 



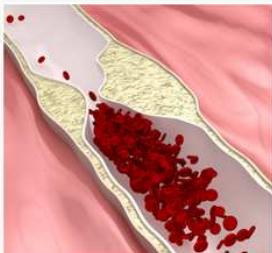
Cholesterol je v lidském těle naprostě nepostradatelný a organismus jej potřebuje – ale jen ve správném množství. Zvýšené hodnoty jeho koncentrace v krvi s sebou naopak nesou řadu zdravotních rizik, především onemocnění srdce, která každoročně způsobují více než 50 % všech úmrtí v České republice.

Co se skrývá pod pojmem cholesterol

Cholesterol je látka tukové povahy, která je součástí každé naší buňky a lidský organismus ji potřebuje pro tvorbu hormonů a vitamínu D. Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán a současně je základní stavební jednotkou nervů a mozkových buněk. V případě, že máme v krvi nadbytečné množství cholesterolu, má tendenci usazovat se v cévní stěně. Tento proces se nazývá ateroskleróza nebo koraťání cév. Tímto procesem se zužují vnitřní prostорysty cév, v nichž pak krev nemůže dobré proudit. Plasty usazené také často praskají, a pokud se tak stane, vytvoří se v místě poškození sraženina. Tyto jevy mohou mít za následek úplné uzavření cévy. Podle města, kde uzávěr cévy vznikl, může dojít například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. „Hladina cholesterolu je jedním z hlavních

Medisport.cz, 07. 07. 2014

a nezpochybnitelných rizikových faktorů pro kardiovaskulární onemocnění, především pro ischemickou chorobu srdeční," říká MUDr. Pavol Bruncík, kardiolog z kliniky Zámeček Malazinky, kterou provozuje společnost Medterra. „Je ovšem důležité si uvědomit, že tuto hladinu může člověk ovlivnit," dodává.



Hodný a zlý cholesterol

Cholesterol se v lidském těle dělí na dvě podskupiny – laicky „hodný“ cholesterol HDL a „zlý“ cholesterol LDL. Jedná se vlastně o přenašeče cholesterolu v krvi. Vysokodenzitní lipoprotein (HDL) dopravuje cholesterol z krve do jater, a tak chrání cévy před jeho usazováním. Vysoký podíl „hodného“ cholesterolu je tedy známkou dobré schopnosti vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu. Nízkodenzitní lipoprotein (LDL) vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu ve stěnách cév. „V principu bychom se měli maximálně snažit, aby byla hladina „hodného“ cholesterolu vysoká a naopak co nejvíce snížit hladinu toho „zlého“,“ dodává MUDr. Pavol Bruncík.

Co dělat, aby byl cholesterol hodný sluha a ne zlý pán?

Důležité je nepodcenit svůj zdravotní stav, problémem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi totiž v České republice trpí téměř 70 % dosudé populace. Je nutné si také uvědomit, že zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné viditelné symptomy. Hodnotu jeho výskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině lékařské vyšetření. „Zároveň je ve společnosti zákonřízení určitý myšlen o tom, že problémy s cholesterolom mají pouze obecně lidé, ale faktorů ovlivňující jeho hladinu je mnohem více,“ připomíná MUDr. Pavol Bruncík. Mezi další rizikové faktory řadí například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatně stravovací návyky, koufání nebo genetické dispozice. Až na poslední jmenovaný se vždy jedná o takzvaně ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit. „Můžeme tedy říci, že zdraví našeho srdečno-cévního systému máme ve svých rukou,“ dodává MUDr. Pavol Bruncík, z kliniky Zámeček Malazinky.

Jsme to, co jíme

Jedním ze základních stavebních kamenů, které pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu, patří změna jídelníčku. Při prevenci je tedy důležité dodržovat určité stravovací návyky.

Jsou vejce škodlivá, nebo prospěšná?

„Nejde oponovat, že vajíčka jsou zdrojem proteinů, minerálů a vitamínu D, A a B2. K tomu obsahují hodně cholesterolu, více než 200 mg na kus, velkou část z toho však tvorí „hodný“ HDL cholesterol. Zbytek má navíc v sobě až 10 % lecitinu, pomáhá hladinu cholesterolu regulovat, a navíc má blahodárný vliv na paměť, nervovou soustavu a imunitu.

Ale nic se nemá přehánět. Každopádně v rámci nedávných vědeckých studií nebyl u většiny lidí, kteří konzumovali jedno nebo dvě vejce denně, prokázán žádný nárůst hladiny cholesterolu,“ dodává MUDr. Pavol Bruncík.

Vhodné potraviny:

- ryby, kuřecí maso, libově veprkové a hovězí maso
- olivový olej, lněný olej
- nízkotučné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko

Medispot.cz, 07. 07. 2014

- vejce (v omezeném množství)
- vlašské a lískové ořechy, mandle
- ovoce a zelenina

Nevhodné potraviny:

- uzené a tučné maso, vnitřnosti, kaviár
- salámy, paštiky, klobásy
- ztužené tuky, margarinky (až na výjimky), sádlo
- máslo (ve větším množství)
- smetana, tučné sýry, smetanové jogurty
- vejce (ve větším množství), omelety
- dorty s krémovými náplními, šlehačka
- majonéza, kokosový olej

Na výběr vhodných potravin je tedy nutné myslit už při nákupu a dodržovat pravidla pro snížení hladiny cholesterolu v krvi dlouhodobě. První pokroky se totiž dostaví až po delším časovém období – obvykle po 2 až 3 měsících. Důležité je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny, většina druhů má nízký obsah energie, zato hodně vitamínů, minerálních látek a vlákniny, která nám pomáhá nejen snižovat hladinu cholesterolu, ale podporuje také trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Na vlákninu je bohaté i celozrnné pečivo, které by v jidelníčku mělo nahradit pečivo bílé. Místo velké spotřeby soli je dobré používat na dochucení čerstvé bylinky (například bazalku, oregano, rozmarýn). „Můžete si dopřát i sladké, ale omezte levné čokolády, sušenky a různé polevy, raději si dopřejte malý kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kakaa, celozrnné sušenky nebo müsli tyčinky,“ doplňuje MUDr. Pavol Bruncík.

Každodenním pohybem ke zdraví

Dalším způsobem jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je pohyb. Jeho nedostatek se na zdraví projevuje téměř zákonitě. Pohyb pomáhá udržovat srdeč zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu „dobreho“ HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu. Zároveň pomůže bojovat i proti nadváze a obezitě. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý člověk vyčlenit alespoň 30 minut denně. Podle průzkumu však tento zvyk dodržuje jen 18 % Evropanů. Naopak, 16 % z nich si v průběhu týdne nenaleze čas ani na deset minut procházky. „V tomto ohledu lze pomoci i mimo rádou ve smyslu: nejezdí výtahem, ale jdi péšky, vyděši o zastávku dříve z MHD a projdi se do práce a podobně,“ radí MUDr. Pavol Bruncík z kliniky Zámeček Malvazinky a uzavírá: „Zkrátka, je důležité motivovat lidí ke každodenní pohybové aktivity.“

Redakce Medispot

Zdroj: Lucie Prachmanová, AMI Communications, MUDr. Pavol Bruncík

Průměrné hodnocení 87%

★★★★★
Hodnotilo 9 čtenářů.

Ohodnotte článek

★★★★★

