Halonoviny.cz, 24. 07. 2014

Jen za 7 Kč

ovéto stravy má »zlý« cholesterol LDL radost... ILUSTRAČNÍ FOTO - archiv

holesterol: Hodný sluha, zlý pán

**několik desetiletí platí v medicíně jednoduchá úměra – snížen
dliny cholesterolu prospějeme svému zdraví. V poslední době
k ukazuje, že toto pravidlo není zcela přesné a skrývá se za ni
plikovanější problematika. Cholesterol je v lidském těle napr
ostradatelný a organismus jej potřebuje – ale jen ve správné
ožství. Zvýšené hodnoty jeho koncentrace v krvi s sebou nao
ou řadu zdravotních rizik, především onemocnění srdce, kter
doročně způsobují více než 50 % všech úmrtí v České republi**

lesterol je látka tukové povahy, která je součástí každé naší buňky a
anismus ji potřebuje pro tvorbu hormonů a vitamínu D. Cholesterol p
zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán a
časně je základní stavební jednotkou nervů a mozkových buněk.

ípadě, že máme v krvi nadbytečné množství cholesterolu, má tenden
zovat se v cévní stěně. Tento proces se nazývá ateroskleróza neboli
atění cév. Tímto procesem se zužují vnitřní prostory cévy, v níž pak
ůže dobře proudit. Pláty usazenin také často praskají, a pokud se ta
oří se v místě poškození sraženina. Tyto jevy mohou mít za následek
vření cévy. Podle místa, kde uzávěr cévy vznikl, může dojít například
čnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

Halonoviny.cz, 24. 07. 2014

ladina cholesterolu je jedním z hlavních a nezpochybnitelných rizikovýc
ctorů pro kardiovaskulární onemocnění, především pro ischemickou cho
deční,« říká MUDr. **Pavol Brunclík**, kardiolog z kliniky Zámeček Malvaz
erou provozuje společnost Mediterra. »Je ovšem důležité si uvědomit, že
ıdinu může člověk ovlivnit,« dodává.

ıdný a zlý cholesterol

snek - skvělý přírodní antioxidant.
ISTRAČNÍ FOTO - archiv

Cholesterol se v lidském těle dělí
podskupiny – »hodný« HDL a »zlý
LDL. Jedná se vlastně o přenašeč
cholesterolu v krvi. Vysokodenzitn
lipoprotein (HDL) dopravuje chole
z krve do jater, a tak chrání cévy
jeho usazováním. Vysoký podíl
»hodného« cholesterolu je tedy
známkou dobré schopnosti vylouč
nadbytečný cholesterol z organisn

Nízkodenzitní lipoprotein (LDL) vz
v játrech a způsobuje usazování
nadbytečného cholesterolu ve stě
cév. »V principu bychom se měli
maximálně snažit, aby byla hladina
‚hodného' cholesterolu vysoká a n
co nejvíce snížit hladinu toho ‚zlé

dává doktor Brunclík.

k najít v cholesterolu přítele

ležité je nepodcenit svůj zdravotní stav, problémem zvýšené hladiny
olesterolu v krvi totiž v České republice trpí téměř 70 % dospělé popula
tné si také uvědomit, že zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné vidit
mptomy. Hodnotu jeho výskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině léka
šetření.

ároveň je ve společnosti zakořeněný určitý mýtus o tom, že problémy
holesterolem mají pouze obézní lidé, ale faktorů ovlivňující jeho hladinu
ohem více,« připomíná dále MUDr. Brunclík. Mezi další rizikové faktory
díme například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatn
avovací návyky, kouření nebo genetické dispozice. Až na posledně
enovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž
sobení je možné správným životním stylem výrazně omezit. »Můžeme te
i, že zdraví našeho srdečně-cévního systému máme ve svých rukou,« d
ktor Pavol Brunclík z kliniky Zámeček Malvazinky.

me to, co jíme

dním ze základních stavebních kamenů, které pozitivně ovlivňují hladinu
olesterolu, patří změna jídelníčku. Při prevenci je tedy důležité dodržova
čité stravovací návyky.

výběr vhodných potravin je tedy nutné myslet už při nákupu a dodržov
avidla pro snížení hladiny cholesterolu v krvi dlouhodobě. První pokroky
iž dostaví až po delším časovém období – obvykle po dvou až třech mě
ležité je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny, většina druhů má nízký obsa
ergie, zato hodně vitaminů, minerálních látek a vlákniny, která nám pom
jen snižovat hladinu cholesterolu, ale podporuje také trávení a má přízn
na peristaltiku střev. Na vlákninu je bohaté i celozrnné pečivo, které b
delníčku mělo nahradit pečivo bílé.

Halonoviny.cz, 24. 07. 2014

sto velké spotřeby soli je dobré používat na dochucení čerstvé bylinky
příklad bazalku, oregano, rozmarýn). »Můžete si dopřát i sladké, ale or
né čokolády, sušenky a různé polevy, raději si dopřejte malý kousek kv
colády s vysokým podílem kakaa, celozrnné sušenky nebo müsli tyčinky
olňuje lékař.

ždodenním pohybem ke zdraví

lším způsobem, jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění,
hyb. Jeho nedostatek se na zdraví projevuje téměř zákonitě. Pohyb pon
žovat srdce zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu »dobré
L cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu. Zároveň pomůže
ovat i proti nadváze a obezitě. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý
věk vyčlenit aspoň 30 minut denně. Podle průzkumů však tento zvyk do
18 procent Evropanů. Naopak, 16 procent z nich si v průběhu týdne
nalezne čas ani na deset minut procházky.

tomto ohledu lze pomoci i malou radou ve smyslu: nejezdi výtahem, ale
šky, vysedni o zastávku dříve z MHD a projdi se do práce a podobně.«
ctor Brunclík a uzavírá: »Zkrátka, je důležité motivovat lidi ke každodenr
hybové aktivitě.«

odné potraviny:

- ryby, kuřecí maso, libové vepřové a hovězí maso
- olivový olej, lněný olej
- nízkotučné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko
- vejce (v omezeném množství)
- vlašské a lískové ořechy, mandle
- ovoce a zelenina

vhodné potraviny:

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

ou vejce škodlivá, nebo prospěšná?

de pominout, že vajíčka jsou zdrojem proteinů, minerálů a vitamínu D, A
. K tomu obsahují hodně cholesterolu, více než 200 mg na kus, velkou
ho však tvoří »hodný« HDL cholesterol. Žloutek má navíc v sobě až 10
cent lecitinu, pomáhá hladinu cholesterolu regulovat, a navíc má blaho
na paměť, nervovou soustavu a imunitu. Ale nic se nemá přehánět.
ždopádně v rámci nedávných vědeckých studií nebyl u většiny lidí, kteří
nzumovali jedno nebo dvě vejce denně, prokázán žádný nárůst hladiny
olesterolu, soudí MUDr. Pavol Brunclík.

rel MUŠKA