

Aerobic.cz, 02. 08. 2014

Cholesterol - hodný sluha, ale zlý pán

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 likornatění cév. Tímto procesem se zužují vnitřní prostory cévy, v nichž pak krev nemůže dobře proudit. Pláty usazenin také často praskají, a pokud se tak stane, vytvoří se v místě poškození sraženina. Tyto jevy mohou mít za následek úplné uzavření cévy. Podle místa, kde uzávěr cévy vznikl, může dojít například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. „Hladina cholesterolu je jedním z hlavních a nezpochybnitelných rizikových faktorů pro kardiovaskulární onemocnění, především pro ischemickou chorobu srdeční,“ říká MUDr. Pavol Brunclík, kardiolog z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost Mediterra. „Je ovšem důležité si uvědomit, že tuto hladinu může člověk ovlivnit,“ dodává.

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. Vysokodenitní 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. Nízkodenitní 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 Brunclík.

Jedním ze základních stavebních kamenů, které pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu, patří změna jídelníčku. Při prevenci je tedy důležité dodržovat určité stravovací návyky. Na výběr vhodných potravin je tedy nutné myslet 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 vitaminů, 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 jídelníčku mělo nahradit pečivo bílé. Místo velké spotřeby soli je dobré používat na dochucení čerstvé bylinky (například bazalku, oregano, rozmarýn).

Aerobic.cz, 02. 08. 2014

Jsou vejce škodlivá, nebo prospěšná?

„Nejde pominout, 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 tvoří „hodný“ HDL cholesterol. Žloutek 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 Brunclík.

„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 Brunclík.

Dalším způsobem jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je pohyb. Jeho nedostatek se na zdraví projevuje téměř zákonitě. Pohyb pomáhá udržovat srdce zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu.

MUDr. Pavol Brunclík vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Komenského v Bratislavě, má atestaci z kardiologie a dvě atestace z vnitřního lékařství. Pracoval 27 let ve FN v Žilině a v Univerzitní nemocnici v Bratislavě jako vedoucí lékař kardiostimulačních center a jednotek intenzivní kardiologické a metabolické péče interních klinik. Dva roky byl primářem interního oddělení Nemocnice Hořovice, pracuje v kardiologické ambulanci společnosti Medicon a.s. v Praze a je specialistou kardiologie na klinice Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost Mediterra. Má mnoholeté zkušenosti s přednáškovou a publikační činností.