

Právo, 21. 3. 2015

Cholesterol je hrozbou dnešní doby

Cholesterol je tuk nezbytný pro život. Podílí se například na tvorbě žlučových kyselin nezbytných pro trávení, účastní se tvorby některých hormonů, zejména pohlavních. Ale jako v životě: když je něčeho moc, není to dobré.

„Přibližně pětina národa má zvýšený cholesterol, tedy vyšší koncentraci tuku v krvi. Vystavují se tak vysokému riziku nejtržnějších onemocnění, především onemocnění srdce a cév, která každoročně způsobují více než polovinu všech úmrtí v České republice,“ říká profesor Richard Česka z 1. lékařské fakulty UK

Hladina cholesterolu je jedním z hlavních rizikových faktorů ischemické choroby srdeční a mrtvice

a III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Není to přitom problém týkající se pouze starší generace, vyskytuje se již u mladých lidí a výjimkou nejsou ani děti. Nabádá, aby každý si nechal alespoň jednou v roce změřit hladinu cholesterolu v krvi, protože jejím snížením prospěje svému zdraví.

Látka podobná tuku

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 mozgových buněk.

V případě, že máme v krvi nadbytečné množství cholesterolu, má tendenci usazovat se v cévních stěnách. Tento proces se nazývá ateroskleróza neboli kornatění cév. Tímto se zužují vnitřní prostory cév, v níž pak krev nemůže dobře proudit. Je to, jako by vodovodní trubku zarůstal vodní kámen.

V případě cholesterolu pláty usazenin také často praskají, a pokud se tak stane, vytvoří se v místě porušení sráželina. Tyto jevy mohou mít za následek úplné uzavření cévy. Podle místa, kde uzavřené cévy vznikl, může dojít například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

Jak to je s vejci

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.

Zloutek 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.

V rámci nedávných vědeckých studií nebyl u většiny lidí, kteří konzumovali jedno nebo dvě vejce denně, prokázán žádný nárůst hladiny cholesterolu.

Je znám 200 let

Cholesterol lékaři objevili už před více než 200 lety ve žlučových kamenech. Ty mu také daly jeho jméno. Chole totiž znamená žluč. Teprve na začátku 20. století mu však byl přiznán status, který má dodnes, a jen postupně se dříve a dříve odkrýval jeho druhou stránku – neblahé účinky jeho nadbytečného množství na vnitřní stěny našich tepen, kde způsobuje proces zvaný ateroskleróza. Člověk přichází na svět s koncentrací cholesterolu zhruba třikrát nižší, než jakou si později v průběhu života nesprávnou stravou a životním stylem podtrženým nedostatkem pohybu vyvíjí. A prvním ukazatelem zvýšeného rizika cévních a srdečních onemocnění je jeho zvýšená samotná koncentrace celkového cholesterolu.



Jídlo hodně rozhoduje o hladině cholesterolu v krvi. Tučné jídlo vhodné není, naopak zelenina a ovoce ano.

Foto Právo – Lucie Fialová

„Hladina cholesterolu je jedním z hlavních rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, především ischemické choroby srdeční,“ potvrzuje další lékař, MUDr. Pavol Brunclík, kardiolog z kliniky Zámeček Malvazinky v Praze, kterou provozuje společnost Mediterra. „Je ovšem důležité si uvědomit, že tato hladina může člověka ovlivnit,“ dodává.

Hodný a zlý

Cholesterol se v lidském těle dělí na dvě podskupiny – laicky

„hodný“ cholesterol označovaný zkratkou HDL a „zlý“ cholesterol – LDL.

„Vysoký podíl ‚hodného‘ cholesterolu je znakem dobré schopnosti vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu,“ vysvětluje lékař.

„Zlý cholesterol vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu ve stěních cév,“ dodává MUDr. Pavol Brunclík.

Samí pro sebe můžeme udělat hodně

Důležité je nepodceňovat svůj zdravotní stav, problémem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi totiž v ČR trpí pětina populace a dříve většinou o tom neví, protože onemocnění neboli.

Hodnotu cholesterolu v krevním oběhu prokáže jediné lékařské vyšetření. „Zároven je ve společnosti zakořeněný určitý mýtus o tom, že problémy s cholesterolem mají pouze obézní lidé, ale

faktorů ovlivňujících jeho hladinu je mnohem více,“ připomíná MUDr. Pavol Brunclík.

Mezi další rizikové faktory řadí:

- vysoký krevní tlak,
- cukrovku,
- nedostatek pohybu,
- špatné stravovací návyky,
- kouření nebo genetické dispozice.

Až na poslední jmenovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit.

Rozhoduje jídlo...

Člověk by měl přijímat denně z potravy do 300 miligramů cholesterolu. V deseti dekagramech červeného masa, hovězího, veřňového nebo skopového je ho například 80 mg, ale ve vaječném žloutku – v jednom kuse – rovných 200 mg. V běžných sýrech zhruba kolem 90 mg. Na výběr vhodných potravin je tedy nutně 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 vitamínů, minerálních látek a vlákniny, která nám pomáhá nejen snižovat hladinu cholesterolu.

Na vlákninu je bohaté i celozrnné pečivo, které by v jídelníčku mělo nahradit pečivo bílé.

...a také pohyb

Pohyb pomáhá udržovat srdce zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý vyčlenit aspoň 30 minut denně. Podle průzkumů tento zvyk dodržuje jen 18 procent Evropanů. Naopak 16 procent z nich si v průběhu týdne nenalezne čas ani na deset minut procházky.

Doporučené hodnoty

Do 5,00 mmol/l

celkový cholesterol, nad tuto hranici už je rizikový a s rostoucím číslem je riziko infarktu nebo mrtvice vyšší. Hodnoty v rozmezí 5 až 6 mmol/l se považují za zvýšené koncentrace a nad 6 už velmi zvýšené – rizikové.

do 3,00 mmol/l

„zlý“ LDL cholesterol

nad 1,00 mmol/l u mužů

„hodný“ HDL cholesterol

nad 1,2 mmol/l u žen

„hodný“ HDL cholesterol

Léčba

Patříte-li mezi velmi rizikovou skupinu vzniku aterosklerózy, pak lékař nejspíše zvolí léčbu léky hned od začátku. To ale neznamená, že byste neměli dodržovat dietu a přestat sportovat. Léky užívané k léčbě hyperlipoproteinémie se nazývají hypolipidemika.

V současnosti se používá několik skupin hypolipidemik. Lékař zvolí tu, která nejlépe upraví hladiny lipidů ve vaší krvi.

Fibráty patří mezi nejčastěji užívanou skupinu léků. Snižují hladiny cholesterolu, LDL cholesterolu, triglyceridů a zvyšují hladiny HDL cholesterolu.

Statiny snižují hladiny celkového a LDL cholesterolu v krvi a zvyšují hladiny HDL cholesterolu.

Vhodné potraviny

ryby, kuřecí maso, libové vepřové a hovězí maso

olivový olej, lněný olej

nizkotučné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko, obecně zakysané mléčné výrobky

vejce, ale jen v omezeném množství

vlašské a lískové ořechy, mandle

ovoce a zelenina

Nevhodné potraviny

uzené a tučné maso, vnitřnosti, kaviár, salámy, paštiky, klobásy ztužené tuky, margariny (až na výjimky), sádlo

másto (ve větším množství)

smetana, tučné sýry, smetanové jogurty

vejce (ve větším množství), omelety

dorty s krémovými náplněmi, šlehačka

majonéza, kokosový olej