

Překvapení, 13. 10. 2014

pro vaše zdraví

Cholesterol, látka tukové povahy, je součástí každé buňky. Lidský organismus ji potřebuje pro tvorbu hormonů a vitamínu D.

TICHÝ ZABIJÁK cholesterol

Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je důležitý při tvorbě buněčných membrán a současně je základní stavební jednotkou nervů a mozkových buněk. V případě, že se objevuje v krvi v nadbytečném množství, má tendenci usazovat se na stěnách cév, a podporovat tím vznik aterosklerózy neboli kornatění cév. Tímto procesem se zužují vnitřní prostory cévy, v níž 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, a podle místa, kde uzavřené cévy vznikl, může dojít k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.



MUDr. Pavol Brundík, specialista kardiologie na klinice Zámeček Malvazinky

„V principu bychom se měli maximálně snažit, aby byla hladina ‚hodného‘ cholesterolu vysoká a naopak co nejvíce snížit hladinu toho ‚zlého‘.“ dodává MUDr. Pavol Brundík z kliniky Zámeček Malvazinky.



Zvýšená hladina cholesterolu neboli a lze ji zjistit pouze z krevních testů

dobře 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 Brundík z kliniky Zámeček Malvazinky.

Hodný sluha a ne zlý pán?

Zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné viditelné symptomy a hodnotu jeho výskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině lékařské vyšetření. Problémy s cholesterolem nemají pouze obézní lidé a faktorů ovlivňujících jeho hladinu je mnohem více. Mezi rizikové činitele patří i vysoký krevní tlak, cukrovka, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, kouření nebo genetické dispozice. Až na poslední jmenované se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit.

INFO

Normální hladina celkového cholesterolu v krvi by neměla být vyšší než 5,2 mmol/l a u osob starších čtyřiceti let 6,2 mmol/l. „Hodný“ HDL by se měl pohybovat nad 1,2 mmol/l a „zlý“ LDL do 3,4 mmol/l.



Bez pohybu to nejde!

VHODNÉ 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

Zkuste do salátů použít sezamový nebo lněný olej



NEVHODNÉ POTRAVINY

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



MYŠ TÍP

Zkuste to jinak

Pomoc v boji s cholesterolem můžete najít v přírodě, přesněji v rostlinných sterolech (fytosteroly), jejichž vysokou účinností při snižování hladiny cholesterolu prokázaly četné lékařské studie. Steroly částečně blokují vstřebávání cholesterolu ze zažívacího traktu do krevního oběhu, čímž se snižuje jeho faktické množství vstřebané do krve. Klesá hladina LDL cholesterolu, ale HDL cholesterol není rostlinnými steroly ovlivňován a nadále plní svou ochrannou funkci. Swiss Vegapure Cardio je přípravek obsahující rostlinné steroly. Až do konce roku jej můžete vyzkoušet za zvýhodněnou cenu již od 295 Kč. Při nákupu v lékárně stačí pouze předložit slevový kupon z doporučenky, kterou si vyžádejte u svého lékaře nebo v lékárně. Více na www.vegapure.cz

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 srdce zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu a zároveň zásadně přispívá k udržení odpovídající tělesné hmotnosti. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý člověk vyčlenit aspoň třicet minut.



Ovoce a zelenina by měly být pravidelnou součástí jídelníčku

Přípravila: Veronika Koldarová Ilustrační foto: Thinkstock