Ordinace.cz, 10. 07. 2014

Cholesterol: Strašák dnešní doby

10. července 2014, Redakce Ordinace.cz | přečteno: 52x

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

foto: shutterstock.com

Cholesterol je v lidském těle naprosto 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.

Ordinace.cz

Ordinace.cz, 10. 07. 2014

Co se skrývá pod pojmem cholesterol

Máte vysoký cholesterol?
clinlife.cz/Vysoký_cholesterol
Klinické hodnocení hledá dobrovolníky. Další informace zde.

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 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. 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. *„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 Brunclík.

Ordinace.cz, 10. 07. 2014

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 % dospělé 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 zakořeněný určitý mýtus o tom, že problémy s cholesterolem mají pouze obézní lidé, ale faktorů ovlivňující jeho hladinu je mnohem více,“* připomíná MUDr. Pavol Brunclík. Mezi další rizikové faktory řadíme například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, kouření nebo genetické dispozice. Až na posledně jmenovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit. *„Můžeme tedy říci, že zdraví našeho srdečně-cévního systému máme ve svých rukou,“* dodává MUDr. Pavol Brunclík.

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.

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

Ordinace.cz, 10. 07. 2014

Nevhodné 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

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). *„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.

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.

Ordinace.cz®

Ordinace.cz, 10. 07. 2014

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 „dobrého" 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 aspoň 30 minut denně. Podle průzkumů však tento zvyk dodržuje jen 18 % Evropanů. Naopak, 16 % z nich si v průběhu týdne nenalezne čas ani na deset minut procházky. *„V tomto ohledu lze pomoci i malou radou ve smyslu: nejezdi výtahem, ale jdi pěšky, vysedni o zastávku dříve z MHD a projdi se do práce a podobně,"* radí MUDr. Pavol Brunclík z kliniky Zámeček Malvazinky a uzavírá: *„Zkrátka, je důležité motivovat lidi ke každodenní pohybové aktivitě."*