

Naše rodina, 12. 08. 2014

zdraví 

Cholesterol je pro tělo nepostradatelný, ale...

Už několik desetiletí se nám opakovaně připomíná, že nízká hladina cholesterolu prospívá zdraví. Nové poznatky však ukazují, že je tomu poněkud jinak. Cholesterol je totiž pro lidské tělo naprosto nepostradatelný, háček ale spočívá v tom, že jej potřebujeme jen ve správném množství. Zvýšená koncentrace v krvi s sebou naopak nese řadu zdravotních rizik, především onemocnění srdce. A na ně každoročně připadá více než polovina všech úmrtí v České republice.

Žít bez něj nelze

Cholesterol je látkou tukové povahy, která tvoří součást každé buňky lidského organismu. Poddíl se na tvorbě hormonů a vitamínu D, pomáhá tělu zpracovávat tuky a současně představuje základní stavební jednotku nervů a mozkových buněk. Pokud se jej ovšem vyskytuje v krvi nadbytek, má tendenci usazovat se v cévě stěně. Tento proces známe jako aterosklerózu nebo kornatění cév. Jinými slovy řečeno, vnitřní prostory cév se zužují a krev v nich pak nemůže dobré proudit. Plány usazené také často praskají. Když se k tomu dojde, vytvoří se v místě poškození srazenina a následkem může být úplné uzavření cévy. Pacient tak bývá střen srdcňím infarktem nebo mozkovou mrtvicí.

„Hladina cholesterolu je jedním z hlavních a nezpochybnitelných rizikových faktorů při kardiovaskulární onemocnění, především pro ischemickou chorobu srdeční,“ říká MUDr. Pavel Bruncík, kardiolog z kliniky Zámcík Malvazinky. „Je ovšem důležité si uvědomit, že tuto hladinu může člověk ovlivnit,“ dodává.

Hodený a zlý

Cholesterol se v lidském těle dělí na dvě podskupiny – laicky řečeno „hodený“ cholesterol HDL a „zlý“ cholesterol LDL. Ide vlastně o přenašeče cholesterolu v krvi. Vysokodenzitní lipoprotein (HDL) doprovázejí cholesterol z krví do játer a chrání tak cévy před jeho usazováním. Velký podíl „hodeného“ cholesterolu je tedy známou dobré schopnosti vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu.

Nizkodenzitní lipoprotein (LDL) vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu ve stěnách cév. „V principu bychom se měli maximálně snažit,

aby byla hladina příznivého cholesterolu vysoká a toho opačného nízká,“ upozorňuje lékař.

V první řadě je nebezpečné podcenovat svůj zdravotní stav. Problemem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi totiž v České republice trpí téměř 70 % dospělé populace. Nevšívanost k této skutečnosti je nepochybě daná hlavně tím, že neboli a nemá ani jiné viditelné symptomy. Hodnota cholesterolu v krevním oběhu prokáže jediné lékařské vyšetření.

„Zároveň je ve společnosti zakoreněný určitý mytus, že problém s cholesterololem mají pouze obezni lidé, avšak faktorů ovlivňujících jeho hladinu je mnohem více.“ připomíná MUDr. Pavel Bruncík. Jmenovat můžeme například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatně stravování, návyky, kouření nebo genetické dispozice.

Až na posledně jmenovaný fakt jsou ty ostatní takzvané ovlivňující rizikové faktory, jejichž použení je možné správně životním stylem výrazně omezit.

Není jedno, co jíme

K jednému ze základních stavebních kamennů, které pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu, patří změna jídelnicku. Při preventci je tedy důležité dorazovat určité stravovací rámy, které dnes už zná pomalu každé malé dítě. Otázka ovšem zní, nakolik bereme vážně. Příliš asi ne, proto si dejme další rychlé opakování.

Vhodné potraviny: • ryby, kuřecí maso, lilek, vepřové a hovězí maso • olivový a lněný olej • nízkotučné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko • 1 až 2 vejce denně • vlašské a lískové ořechy • ovocce a zelenina.

Nevhodné potraviny: • uzené a tučné maso, vnitř-

Většinou, s výjimkou dědičnosti, lze hladinu cholesterolu v krvi upravit změnou jídelnicku



Lenost je cesta do pekel

Nost, kaviár • salámy, paštiky, klobásy • ztužené tuky, margarinky (až na výjimky), sádlo • máslo (ve větším množství) • smetana, tučné sýry, smetanové jogurty • vejce (ve větším množství) • dorty s krémovými náplními, šlehačka • majonéza, kokosový olej.

Na výběr vhodných potravin je nutné myslit už při nákupu a dodržovat pravidla dlouhodobě. První pokroky se totiž dostaví teprve po delším čase – obvykle po dvou až třech měsících. Výplaci se zvýšit spotřebu ovocie a zeleniny, jejichž vláknina pomáhá nejen snižovat hladinu cholesterolu, ale podporuje také trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Na vláknina je bohaté i celozrnné pečivo, které by v jídelníku mělo zcela nahradit pečivo bílé. Místo velké spotřeby soli je dobré používat na dochucení crvěté bylinky (například bazalku, oregano, rozmarýn). „Můžete si dopřát i sladké, ale omezte levně čočku, sušenky a různé polevy, nejdříve malý kousek kvalitní čokočokolády s vysokým podílem kakaa, celozrnné sušenky nebo müsli tyčinky,“ doplňuje lékař.

Foto archiv

„V tomto ohledu je pomoci i malou radou ve smyslu nejedzi výtahem, ale jdi pásky, vysedni o zastávku dřívě z MHD a projdi se do práce a podobně,“ rád MUDr. Pavel Bruncík z kliniky Zámcík Malvazinky a uzavírá: „Zkrátka, je důležité motivovat lidí ke každodenní pohybové aktivity.“

Nevšívaná ještě dodat, že nikdo

(toj)

po nás nezádá, abychom lámalí nějaké rekordy. Jen to chce nezapomínat, že každý krok navíc je svým způsobem účinný lék. A zadarmo.

(toj)

25