

CHOLESTEROL - CO O NĚM VÍTE?

Cholesterol je steroidní látka, která je nezbytnou sloučeninou pro lidský organismus. Je součástí každé naší buňky, je důležitým stavebním prvkem pro nervový systém, je potřeba pro tvorbu mnoha důležitých hormonů, vitamínu D a žlučových kyselin. Jeho nadbytek však přináší zdravotní rizika. Cholesterol je součástí tuků živočišného původu. Rostlinné potraviny, ačkoliv mohou obsahovat velké množství tuku (například ořechy, semena) cholesterol neobsahují.

Doporučený denní příjem cholesterolu stravou je do 300 mg.

Zdroje cholesterolu: Nejbohatším zdrojem jsou vnitřnosti (včetně výrobků z nich např. paštiky), uzeniny, žloutek, máslo.

Podle vzniku rozlišujeme cholesterol

- exogenní – vnější (přijímán potravou)
- endogenní – vnitřní (tělo si jej samo vyrábí)

Typy cholesterolu v krvi

HDL cholesterol (obsažený v HDL částicích – tzv. „hodný“ cholesterol) chrání srdce a cévy tím, že přenáší cholesterol do jater a pomáhá tak tělu se nadbytečného cholesterolu zbavovat. Tento typ cholesterolu si můžeme zvýšit pravidelnou pohybovou aktivitou, správnou výživou a nekouřením.

LDL cholesterol (obsažený v LDL částicích – tzv. „zlý“ cholesterol) se při nadbytku usazuje ve stěnách cév.

Ateroskleróza

V případě, že máme v krvi vysokou hladinu LDL cholesterolu, ukládá se v cévní stěně, a tvoří se tzv. aterosklerotické pláty. Postupně dochází k zužování cévní stěny, snižování její pružnosti a mnohdy až k jejímu úplnému uzávěru. Tento proces se nazývá ateroskleróza (kornatění cév) a může vyústit až v srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici.



Normální laboratorní hodnoty cholesterolu v krvi

Celkový cholesterol - do 5,00 mmol/l, (u dětí do 4,4 mmol/l)

LDL cholesterol - nejlépe pod 2,00 mmol/l

HDL cholesterol - nad 1,00 mmol/l u mužů a nad 1,20 mmol/l u žen

Jestliže je hodnota HDL cholesterolu nad 1,6 mmol/l, má prokazatelně příznivý vliv na srdečně-cévní systém.

Jak ovlivnit hladinu cholesterolu?

Při zvýšené či vysoké hladině cholesterolu je potřeba dlouhodobá úprava životního stylu (pravidelná pohybová aktivita, úprava stravy). V případě potřeby předepíše lékař léky pro snížení cholesterolu.

Strava

Tuky

Tuky by měly tvořit 30–35 % doporučeného denního příjmu energie. Při zvýšené hladině cholesterolu v krvi je doporučeno omezit zejména tuky živočišného původu (s výjimkou ryb, ty můžete zařadit až dvakrát týdně). Tuky živočišného původu - volné (máslo, sádlo) i skryté (uzeniny, tučné maso nebo tučné mléčné výrobky) je vhodné nahrazovat tuky rostlinného původu (rostlinné oleje a produkty z nich vyrobené - margaríny) s obsahem nenasycených mastných kyselin, které napomáhají udržovat zdravý cévní systém. Vhodné tuky najdeme v rostlinných olejích a výrobcích z nich, v tučných ryb, ořechách a semínech. Podstatné je minimalizovat příjem transmastných kyselin (zvyšují hladinu cholesterolu) – jsou obsaženy především v sušenkách, sladkém jemném pečivu, náhražkách čokolády a polevách.



Vláknina

K udržení přiměřené hladiny cholesterolu v krvi napomáhá zastoupení dostatečného množství vlákniny ve stravě. Významným zdrojem vlákniny jsou celozrnné výrobky (celozrnné pečivo, rýže natural, celozrnné těstoviny), luštěniny, zelenina a ovoce. Stravu je rovněž vhodné obohatit o tzv. beta-glukany. Beta-glukany, jsou látky řadící se mezi vlákninu a příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi, nejvíce se vyskytují v obilovinách, jako je ječmen a oves.



Rostlinné steroly

Vhodné jsou také rostlinné steroly, což jsou látky částečně zabraňující vstřebávání cholesterolu ze zažívacího traktu, čímž snižují hladinu cholesterolu v krvi. Tyto látky jsou součástí speciálních obohacených potravin, ale také se v malém množství vyskytují v rostlinných olejích, obilovinách a ovoci.

Pitný režim

Dostatečný a vhodný pitný režim je rovněž důležitý. Mezi vhodné nápoje řadíme čistou vodu, ale také různé druhy čajů (převážně zelený čaj). Naopak je vhodné se vyvarovat nápojům slazeným, limonádám, většímu množství černé kávy, silného černého čaje a alkoholu.

Pohyb

Důležité je zařazení pravidelné pohybové aktivity, která má, kromě ovlivnění hladiny cholesterolu řadu dalších příznivých účinků.



Zdroje:

<http://www.vyzivaspol.cz/cholesterol/>

<http://www.fzv.cz/cholesterol/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol>

leták Cholesterol, co bychom o něm měli vědět

http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Jak-na-cholesterol-jidlem_s10012x7863.html

http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Steroly--bojovnici-proti-vysokemu-cholesterolu_s10012x7830.html

<http://www.nutridatabaze.cz/vyhledavani-potravin/podle-nutrientu/?id=84>

<http://viscojis.cz/vyziva/zakladni-ziviny/211-nechtni-spolenici-tuk>

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 9788025469873.