

JAKÝ ZVOLIT JÍDELNÍČEK U PACIENTA SE ZVÝŠENOU HLADINOU CHOLESTEROLU



Tuky (lipidy) představují skupinu chemických sloučenin, které obsahují mastné kyseliny a estery glycerolu. Cholesterol se řadí mezi lipidy. Má v těle řadu užitečných funkcí – je součástí buněčných membrán v mozkové a nervové tkáni a také základním stavebním prvkem pro žlučové kyseliny a některé hormony. Tělo si dokáže vyrobit dostatek cholesterolu pro svoji potřebu, proto není nutné ho přijímat v potravě – naopak to může být nežádoucí.

V krevním oběhu putuje cholesterol buď z periferních tkání do jater – „dobrý“ cholesterol (HDL), kde podléhá zpracování, nebo naopak z jater do periferních tkání – „špatný“ cholesterol (LDL). Ideální je tedy zvýšená hladina HDL a nižší hladina LDL cholesterolu. Molekuly LDL se totiž zabudovávají do věších cév a působí jejich kornatění (aterosklerózu). Následkem pak může být infarkt myokardu, cévní mozková příhoda nebo ischemická choroba dolních končetin.

Podobně jako cholesterol také mastné kyseliny můžeme rozdělit na „dobré“ a „špatné“. Nasycené mastné kyseliny, které se ve vysoké koncentraci vyskytují především v potravinách živočišného původu (s výjimkou ryb a libového masa), bychom mohli označit jako „špatné“, nenasycené či polynenasycené (omega 3, omega 6) jako „dobré“. Tyto mastné kyseliny totiž nepodporují usazování tuku v tepnách (aterosklerotický proces), jsou důležité pro zachování buněčných membrán a tvoří se z nich látky, které regulují řadu tělesných procesů včetně zánětů a srážení krve.

Pokud vám lékař již naměřil zvýšenou hladinu cholesterolu, je vhodné kromě předepsaných léků dodržovat také následující dietní opatření:

- Upravte si stravovací režim – volte raději menší porce a jezte častěji (ve dvou- až tříhodinových intervalech).
- Konzumujte 5 porcí ovoce a zeleniny (300 g), nejlépe s obsahem draslíku – meruňky, banány, špenát, paprika, ale i další druhy – kořenová zelenina, jablka, hrušky, švestky, rajčata atd. Zeleninu volte nejlépe čerstvou ve formě salátů nebo salá-

toových příloh. Pokud byste však chtěli zeleninu připravit jako hlavní pokrm, ideální je lilek nebo cuketa, které si můžete mírně osmahnout a zakapat balzamikovým octem. Mražená zelenina nemá v sobě tolik hodnotných látek, proto je lepší využít k přípravě jídla zeleninu čerstvou.

- Nedoporučuji se grepy – greppruitová šťáva obsahuje látky, které mohou zasahovat do metabolismu v játrech během užívání statinů. Léky tedy nezapijete grepovým džusem.
- Vybírejte nízkotučné mléčné výrobky – sýry s obsahem tuku max. do 30%, nízkotučné bílé jogurty, nízkotučné mléko a žervé. Na etiketách většinou najdete označení light.
- Minimalizujte konzumaci červeného masa, naopak preferujte drůbež, kterou upravujte častěji v troubě než na pánvi – tam si můžete dovolit pouze vaření a dušení. Pokud si jednou za měsíc přeci jen dopřejete steak, používejte olivový olej. Dbejte na to, aby maso bylo libové.
- Naučte se jíst ryby nebo rybí tuk – v tomto bodě má většina Čechů své slabé stránky, v jiných zemích tvoří ryby běžnou součást jídelníčku. Nomezujte se jen na vánočního kapra, ale jezte ryby nejlépe zkrátka týdně! Ve výběru ryb existuje určitá hierarchie – nejzdravější jsou mořské ryby (losos, sled, treska, tuňák) doma tepelně upravené. Mořské ryby totiž obsahují nejvíce omega 3 mastných kyselin, které jsou důležitým stavebním prvkem vašich buněčných membrán a tím nejhodnotnějším druhem tuku, který v těle můžete mít. Pokud máte k dispozici pouze ryby slad-

kovodní (úhoř, kapr) nebo ryby uzené, je to stále lepší než ryby žáné.

- Jako přílohu si dejte brambory – obsahují draslík, vitamin C a jsou dobrým zdrojem energie. Střídejte je s rýží, těstovinami a luštěninami. Díky vhodné tepelné úpravě (vaření, dušení) se sníží glykemický index dané potraviny a pocit nasycení bude přetrvávat po delší dobu.
- Naopak nevhodnou přílohou jsou knedlíky a smažené hranolky – kvůli vysokému obsahu kalorií a u smažení dochází navíc k přepalování oleje, vznikají tak transmastné kyseliny, které mají na váš oběhový systém ještě dramatictější dopad než samotný zvýšený cholesterol.
- Dopřejte si semínka, vlašské ořechy, sójové produkty – obsahují zdravý tuk – omega 3.
- Z pečiva si můžete dovolit 2-3 krajíce celozrnného chleba lehce namazané rostlinným tukem (např. Flora pro activ) namísto máslem – preferujte nenasycené mastné kyseliny před nasycenými. Podle nejnovějších studií fytoosteroly obsažené v některých rostlinných tucích dokonce snižují hladinu cholesterolu tím, že soutěží ve střevě o vstřebatelnost. Preferujte rovněž tmavé celozrnné pečivo. Celozrnná mouka má totiž vyšší obsah vlákniny, bílkovin, minerálních látek a vitaminů, protože se získáváva mrozetím celého zrna a všechny látky obsažené v obalových vrstvách zrna se dostávají do mouky.
- Nejezte bílé pečivo – klasické rohlíky z vysokovymílané mouky představují pouze energetický zdroj bez významnějších nutričních přínosů. Koláče, buchty a koblihy navíc často obsahují i značné množství cukru a tuku.



- Ráno si k snídani dejte neochucené cornflakes nebo ovesné vločky – díky vysokému obsahu vlákniny vás nejen nasatí, ale zároveň udělají dobře i vašemu trávicímu traktu.

- Nepijte slazené limonády – mnoho lidí hřeší denní konzumací koly, která je pro váš organismus kalorickou bombou! Dokonce káva, ačkoliv obsahuje kofein, je méně škodlivá.

- Zaměřte se na pití čaje a vody – je zdravé zahájit den sklenicí čisté vody, v průběhu dne si můžete uvěřit konev zeleného čaje, který má antioxidační vlastnosti. Příjem antioxidantů je prospěšný, neboť „špatný“ cholesterol (LDL) podléhá oxidaci a snadněji pak ucpává cévy. Oxidační proces je brzděn právě antioxidanty.

- Vyhněte se sladkostem – regály se sladkostmi ve vašem supermarketu obcházejte velkým obloukem – jednoduché sacharidy stejně jako tuky významně zvyšují riziko cukrovky!

- S vejci to nepřehánějte – preferujte vaječné bílky, žloutek totiž obsahuje hodně cholesterolu.

Co může udělat každý z nás pro dosažení minimálního rizika srdečně cévních onemocnění?
Nalaďte se na číslo **035 140 530!**

- o – nekouřit
- 3 – 3 km chůze denně nebo 30 minut fyzické aktivity střední intenzity
- 5 – 5 porcí ovoce a zeleniny denně
- 140 – systolický krevní tlak nižší než 140 mmHg
- 5 – celkový cholesterol nižší než 5 mmol/l
- 3 – hladina LDL cholesterolu nižší než 3 mmol/l
- o – vyhnout se nadváze, minimalizovat riziko cukrovky

