

Hyperlipidemie a nízkocholesterolová dieta

Co je to cholesterol? Tělu vlastní a nepostradatelný tuk, který je nedílnou součástí prakticky každé buňky v těle, dále je nezbytný pro výrobu vitamínu D, steroidních hormonů, žlučových kyselin

Co jsou triglyceridy? Látka tukové povahy. Vstřebává se z potravy ve střevě. Triglyceridy se ukládají v podkožním tuku a slouží nám jako hlavní zásobárna energie. Dle posledních studií samy o sobě aterosklerózu nezpůsobují, ale znásobují škodlivý účinek ostatních rizikových faktorů aterosklerózy (vysoký krevní tlak, obezita, vysoký cholesterol nebo zvýšená hladina krevního cukru).

Proč tedy vadí zvýšený cholesterol? Protože se ukládá do cév a podílí se na vzniku aterosklerózy (tzv. kornatění tepen), jejímž projevem může být třeba srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

Co je to “ zlý” a “ hodný” cholesterol? Cholesterol je v krvi vázán na různé nosiče (lipoproteiny), jednak je to převážně tukový nosič - **LDL** (“zlý” - přenáší cholesterol do tkání a cév) a nosič s větším množstvím bílkovin - **HDL** (“hodný” - odnáší přebytečný cholesterol z tkání do jater)

Ideální hodnoty cholesterolu z vyšetření krve by tedy měly být:

- **celkový cholesterol:** pod 5,0
- **HDL cholesterol:** nad 1,4
- **LDL cholesterol:** pod 3,0
- **Triglyceridy:** pod 1,7

Proč mám vysoký cholesterol? Může se jednat o dědičné onemocnění, dále v rámci onemocnění jater, slinivky, štítné žlázy, ledvin, nejčastěji jsou na vině vnější příčiny (obezita, **nevhodná strava**, nedostatek pohybu)

Co s tím můžu dělat?

- **nekouřit** : **kouření** snižuje množství „hodného“ HDL - cholesterolu
- **redukce hmotnosti** : **obezita** taktéž zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob
- **zdravá výživa** zaměřená na snížený příjem cholesterolu
- **pohybová aktivita** – (ideální je aktivita, kdy se tepová frekvence pohybuje v rozmezí 60 – 75% maximální tepové frekvence – ta se vypočítá jako 220 - věk) *Nové studie ukazují, že obezní člověk, který pravidelně cvičí je v nižším riziku než osoba s ideální hmotností a s minimální fyzickou aktivitou*
- **úprava krevního tlaku** – vysoký tlak nahrává onemocněním srdce a cév
- **kompensace diabetu mellitu** - pokud máte cukrovku, platí pro Vás přísnější kritéria hladin cholesterolu, neboť diabetes mellitus sám o sobě je rizikem aterosklerózy

Není snahou lékaře pouze snížit Váš cholesterol, ale snížit celkové kardiovaskulární skóre (pravděpodobnost, že do 10 let dostatene smrtelnou srdeční příhodu nebo mozkovou mrtvici), léky Vám budou doporučeny při zvýšení tohoto skóre na 5% (pacienti léčení pro cukrovku a srdeční onemocnění mají vysoké kardiovaskulární skóre bez ohledu na hladiny cholesterolu), pokud předchozí dietní opatření nevedly ke zlepšení hladin cholesterolu. Samy léky nejsou ovšem náhradou předchozích doporučení (dieta, pohyb, nekouření).

Dieta při hypercholesterolemii

- strava musí být pestrá, obsahovat dostatečný příjem ovoce a zeleniny, nejlépe 400-500g denně
- složení živin ve stravě: 15% bílkovinami, 50-55% sacharidy a 30-35 % tuky
- spotřebu alkoholu je třeba výrazně omezit na 20 g /den alkoholu u mužů a 10 g /den alkoholu (odpovídá **0,5 l piva** nebo **2 dcl vína** u mužů na den, u žen poloviční dávky).
- doporučujeme výrazně omezit konzumaci transmastných kyselin obsažených v trvanlivém pečivu, náhražkách čokolády, v některých polevách a v nekvalitních cukrovinkách
- doporučená je také konzumace potravin s obsahem omega 6 a 3 mastných kyselin obsažené v rybách, lněných semínkách, olivovém oleji
- místo smažení preferujte úpravu pokrmů vařením, dušením, popřípadě grilováním

Doporučené potraviny

Tuky – je třeba snížit celkový příjem tuků a zvýšit podíl rostlinných tuků ve stravě (až na 2/3 celkového příjmu tuků) na úkor tuků živočišných. Doporučují se používat rostlinné oleje – slunečnicový, sójový, kukuřičný, řepkový, olivový a margaríny z těchto olejů. Také v domácím pečivu nahraďte máslo rostlinnými oleji. Pozor! Až 60 % tuků přijímáme v potravě v podobě skrytých (okem neviditelných) tuků, zejména v tučném mase, uzeninách, pečivu, mléčných výrobcích.

Maso – kuře bez kůže, krůta, telecí, králík, zvěřina (bažant, koroptev, zajíc, srnčí), jehněčí, ryby – treska, filé, okoun, štika, pstruh, kapr. S omezením – libové hovězí (steak), šunka, libové vepřové, drůbeží uzeniny. Maso upravujte dušením, vařením a grilováním. Odstraňte viditelný tuk a kůži.

Mléčné výrobky – netučné mléko, nízkotučný tvaroh, netučné zakysané výrobky – podmáslí, kefír, bílý jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5 %), tvarůžky, čerstvé sýry s nízkým obsahem tuků (do 20 %), cottage. S omezením – polotučné mléko, tvrdé sýry s obsahem tuku do 30 %.

Vejce – vaječný bílek.. Kromě cholesterolu obsahuje vaječný žloutek i tělu prospěšné látky, nevyřazujte je ze stravy úplně.

Ovoce a zelenina – čerstvá i mražená, upravená vařením nebo dušením v páře. Kompoty s nízkokalorickým sladidlem nebo bez cukru, brambory.

Luštěniny – fazole, čočka, hrách, sója a sojové výrobky.

Pečivo a obilniny – celozrnný (tmavý) chléb a pečivo, ovesné vločky, müsli přírodní, vlákninové křupky, ovesná kaše, bezvaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalaňky.

Ořechy – vlašské, lískové, pečené kaštany.

Nápoje – čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje. Omezeně přírodní bílé a červené víno, vinný střík.

Potravinové doplňky – Omega 3 mastné kyseliny, které jsou hlavně v tučných mořských rybách. Lecitin ze sóji. Vláknina, na kterou se váží ve střevech tuky a jsou odváděny stolicí. Některé margaríny jsou obohaceny inulinem, což je rozpustná vláknina.

Nevhodné potraviny

Rozhodně byste se měli vyhýbat následujícím potravinám, pokud neudoláte, tak alespoň velmi výrazně omezit. Prospěje to nejen vašemu cholesterolu, ale vaší postavě a zdraví vůbec.

Tuky – máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené tuky.

Maso – kachna, husa, tučné vepřové a hovězí, vnitřnosti, uzeniny, mletá masa, paštiky, masové konzervy. Ryby – jikry a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku.

Mléčné výrobky – plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry nad 40 % tuků v sušině.

Vejce – žloutek, majonéza, tatarská omáčka.

Ovoce a zelenina – sušené doslazované ovoce, slazené kompoty, smažené bramborové hranolky, chipsy, smažená zelenina, konzervy.

Pečivo a obiloviny – tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, koláče, dorty.

Ořechy – kokosové ořechy, slané oříšky.

Nápoje – čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, nápoje se smetanou, destiláty, vícestupňové pivo.

Sladkosti – cukr, čokoláda, bonbóny, marmelády.