

# Správnou stravou pro správný cholesterol

---



## Co je to vlastně cholesterol?

**Cholesterol je chemická látka**, která je součástí téměř všech tuků. **Pro organismus je nezbytná, protože je základní stavební jednotkou pro některé hormony a pro tvorbu žlučových kyselin.** Tělo si cholesterol z větší části vyrábí samo v jaterních buňkách. Další zásoby se do organismu dostávají stravou.

Cholesterol je nerozpustný ve vodě, a tedy i v krevním séru, a proto koluje v krvi vázán v molekulách tzv. lipoproteinů (komplexů obsahujících tuky, čili lipidy, a bílkoviny neboli proteiny). **Existují lipoproteiny "hodné" a "zlé".** Těmi zlými jsou pravděpodobně lipidy o nízké hustotě, bohaté právě na výše zmíněný cholesterol. Za hodné se považují malé, ale těžké komplexy lipoproteinů o vysoké hustotě. Někteří vědci se domnívají, že mohou odvádět tukové látky z tepenných stěn a vracet je k vyloučení do jater. **U lidí, kteří kouří, jsou obézní nebo žijí sedavým způsobem života, jsou zjišťovány velmi nízké hodnoty "hodných" lipoproteinů.** Pozitivní změna těchto zvyklostí by měla jejich hladiny zvýšit a odsunout tak hrozbu koronárního onemocnění na vzdálenější horizont.

## Co když je ho příliš?

**Je-li cholesterolu v organismu nadbytečné množství, snadno se ukládá do cévní stěny**, kde tvoří hlavní součást tzv. sklerotických plátů. Na povrch těchto plátů pak nasedají krevní sraženiny, céva se postupně zužuje a omezuje se dodávka krve do srdečního svalu. **Následkem může být infarkt myokardu, vznik ischemické choroby srdeční či aterosklerózy.**

Cholesterol je sice nepostradatelný, ale jeho **příliš vysoká koncentrace v krvi je také považována za významný rizikový faktor vzniku kardiovaskulárních onemocnění**. Výše hladiny cholesterolu závisí na dvou faktorech - na vrozené schopnosti organismu regulovat jeho hladinu v krvi a dále na množství tuku a látek obsahujících cholesterol, které do organismu přivádíme potravou.

**Neblahé účinky cholesterolu se znásobují kuřáckým návykem a vysokým krevním tlakem.**

## Jak si můžeme snížit cholesterol?

**Vysokou hladinu cholesterolu v krvi můžeme snížit dietou, léky nebo kombinací obou metod.**

K hlavním zdrojům cholesterolu patří máslo, mléčný tuk obsažený ve šlehačce, smetaně a tučných, zejména tavených sýrech. Velké množství cholesterolu obsahují také vnitřnosti, především mozeček, játra, ledvinky, vepřové maso a sádlo. Zdrojem cholesterolu jsou zejména tuky živočišného původu.

**Naproti tomu tuky rostlinného původu cholesterol neobsahují, hladinu cholesterolu v krvi nezvyšují, a naopak ji mohou dokonce snižovat.**

**Pozoruhodné vlastnosti má tuk obsažený v rybách.** Ten sice hladinu cholesterolu v krvi příliš nesnižuje, ale zato ovlivňuje shlukování krevních destiček a brání tak vzniku infarktu. Ke snížení hladiny cholesterolu se používá také některých léků, které jsou předepisovány u extrémně vysokých hodnot cholesterolu, jež nelze ovlivnit dietou.

Některé vědecké studie prokázaly, že **obzvláště bohaté na vícenásobné nenasycené kyseliny jsou vlašské ořechy, které mohou účinně snížit hladinu cholesterolu v krvi u mladých zdravých lidí.** Studie prokázala, že je to možné i u lidí, kteří již mají vyšší cholesterol.

## Jak předcházet komplikacím s cholesterolem?

1. **Celkovou úpravou životosprávy, k níž patří omezení nervového přepětí, odpočinek po práci a dostatečně dlouhý spánek.**
2. **Kompenzací sedavého způsobu života dostatečným pohybem**, a to buď vhodnou tělesnou prací, nebo rozumně provozovaným sportem.
3. **Omezením kouření.**
4. **Protisklerotickou dietou, která spočívá v omezení spotřeby tuků - přednost dávat tukům rostlinným s vysokým obsahem nezbytných mastných kyselin (např. olivový olej) před tuky živočišnými (sádlo, lůj, slanina, máslo).**
5. **Omezit konzumaci cukru, i skrytého (v sušenkách, zmrzlinách apod.).**
6. **Zvýšit příjem ovoce a zeleniny.**