

Máte vysoký cholesterol nebo další krevní tuky? A můžete s tím něco dělat? Určitě ano a dokonce hodně.

Abnormální hodnoty krevních tuků souhrnně označované jako dyslipidemie nebo hyperlipidemie jsou velmi častými metabolickými onemocněními. Jejich hlavní význam spočívá v tom, že zvyšují významně riziko cévních onemocnění působených aterosklerózou, jakými jsou například infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda.

Tukové látky se v oběhu váží na bílkovinné nosiče a tvoří tzv. lipoproteiny. Těch je řada typů a jejich vlastnosti určují, k jakému účelu budou tukové látky použity. Nejdůležitější lipoproteiny se označují LDL a HDL. Zatímco cholesterol obsažený v LDL částicích přispívá k urychlení procesu aterosklerózy, hladiny HDL-cholesterolu odrážejí schopnost cév ateroskleróze odolávat. Proto běžné vyšetření krevních tuků zahrnuje kromě zhodnocení hladin celkového cholesterolu a triglyceridů (neutrálních tuků sloužících mimo jiné jako zdroj energie) i vyšetření LDL („špatného“) a HDL („hodného“) cholesterolu.

Většina poruch tukového metabolismu má genetický (vrozený) základ. Přesto mají změna jídelníčku a zvýšení pohybové aktivity, souhrnně označované jako změny životního stylu, zásadní význam. Ovlivní hladiny krevních tuků a mohou tak vést k normalizaci jejich hladin a tak odvrátí nezbytnost užívání léků. Navíc ovlivní příznivě i další rizikové faktory cévních onemocnění – vyšší krevního tlaku, nadváhu, hladinu krevního cukru atd.

Jaké jsou hlavní zásady stravování u osob se zvýšenou hladinou krevních tuků?

Máte-li vyšší hladinu krevních tuků, měli byste dodržovat zásady zdravé, racionální stravy, které lze považovat za obecná pravidla i pro zdravé osoby. Předpokladem je takový denní příjem energie (kalorií), který u osob s nadváhou povede k poklesu hmotnosti a u osob s normální váhou zabrání jejímu vzestupu.

Základní pravidla jsou:

- snížení spotřeby **saturevaných (živočišných) tuků a tzv. trans-tuků** (vznikají nevhodným ztužováním rostlinných tuků) na **méně než 7 %** z celkového energetického příjmu
- **mono-nenasycené tuky** (hlavní zdroj jsou rybí tuky, olivový olej, tuky v ořešcích) by měly tvořit **20 % a více** příjmu energie
- **poly-nenasycené tuky** (v zásadě tuky rostlinného původu) by měly tvořit **10 % a více** příjmu energie
- **celkový příjem tuků** by měl být **do 25–35 %** celkového energetického příjmu
- **složitě cukry** (polysacharidy, škroby obsažené v obilninách, rýži, bramborách atd.) by měly tvořit **50–55 %** denní spotřeby energie. **Omezit** bychom měli **jednoduché cukry**, tedy ty, které dávají našim pokrmům sladkou chuť (běžný cukr)
- **bílkoviny** mají tvořit **15 %** z celkového energetického příjmu za den
- **vláknina** by v této dietě měla být zastoupena **23–30 g/den**
- **příjem cholesterolu méně než 200 mg/den**

A jaká opatření jsou neúčinnější při ovlivňování jednotlivých složek tukového krevního spektra?

Následující tabulka ukazuje, jaká jsou nejdůležitější a neúčinnější opatření k ovlivnění jednotlivých parametrů krevních tuků. Samozřejmě platí, že nejlepšího výsledku dosáhne ten, kdo zařadí do svého životního stylu co nejvíce z uvedených rad.

Zmenšete rizika...

