

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 způsobených aterosklerózou, jakými jsou například infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda.

Tukové látky se v oběhu vážejí 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 **saturovaných (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
- **složité 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 nejúčinnější při ovlivňování jednotlivých složek tukového krevního spektra?

Následující tabulka ukazuje, jaká jsou nejdůležitější a nejúčinnější 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...

Jak snížit celkový a LDL-cholesterol?	Jak to pomůže?	Jak snížit triglyceridy ?	Jak to pomůže?	Jak zvýšit HDL-cholesterol?	Jak to pomůže?
Snížit příjem satureovaných tuků	+++	Snížit nadměrnou hmotnost	+++	Snížit příjem trans tuků	+++
Snížit příjem tzv. trans tuků	+++	Snížit příjem alkoholu	+++	Zvýšit fyzickou aktivitu	+++
Snížit konzumaci cholesterolu	++	Snížit příjem jednoduchých cukrů (sacharidů)	+++	Snížit tělesnou hmotnost	++
Zvýšit konzumaci vlákniny	++	Zvýšit fyzickou aktivitu	++	Nahradit sacharidy v dietě nenasycenými (rostlinnými) tuky	++
Používat potraviny obohacené rostlinnými steroly	+++	Snížit konzumaci sacharidů	++	Mírně konzumovat alkohol	++
Zařadit do jídelníčku sojové produkty	+	Používat doplňky s obsahem omega3 mastných kyselin	++	Preferovat potraviny s vysokým obsahem vlákniny	+
Snížit nadměrnou tělesnou hmotnost	+	Nahradit nasycené (živočišné) tuky nenasycenými (rostlinnými)	+	Snížit konzumaci mono a polysacharidů	+

A jak na to prakticky?

Následující tabulka ukazuje několik praktických tipů ke snížení hladiny cholesterolu.

Potravina	Doporučeno ke konzumaci	Omezená konzumace	Příležitostná konzumace (v omezeném množství)
Pečivo, přílohy, obiloviny	celozrnné druhy	tmavé pečivo, rýže a těstoviny, corn flakes	světlé pečivo, koláče, loupáky, koblihy apod.
Zelenina	syrová a vařená		zelenina připravovaná na másle či smetaně
Luštěniny	všechny (včetně soji)		
Ovoce	čerstvé nebo mražené	sušené, zavažené, marmelády, sorbety, nanuky	
Sladkosti a sladidla	nekalorická sladidla	med, fruktóza, glukóza, sacharóza, čokoláda, bonbony	dorty, koláče, zmrzlina
Maso a ryby	tenký plátek ryby (mořské i sladkovodní), drůbež bez kůže	tenký plátek masa - hovězí, jehněčí, vepřové, telecí, mořské plody, mušle	párky, salám, slanina, žebra, vnitřnosti
Mléčné výrobky a vejce	odstředěné mléko a jogurty, vaječný bílek	nízkotučné mléko, nízkotučné sýry a ostatní mléčné produkty	obyčejné sýry, smetana, žloutek, plnotučné mléko a jogurty
Tuky a dresinky	ocet, kečup, hořčice, dresinky bez tuků	rostlinné oleje, měkké margaríny, salátové dresinky	máslo, tuhé margaríny, trans tuky, špek, tučná slanina, majonézy
Ořechy, semena		všechny	kokos
Způsoby přípravy pokrmů	grilování, vaření, vaření v páře	opékání, restování	smažení

A to nejdůležitější na závěr

Základem úspěchu a účinku změn stravovacích zvyklostí a pohybové aktivity je vytrvalost. I sebepečlivější dieta a intenzivní cvičení po omezenou dobu nepřinese požadovaný efekt. Změny životního stylu musí být pomalé a postupné, ale vždy míněny „na vždy“. Odměnou za úsilí bude nejen úprava laboratorních nálezů, ale především zlepšení zdraví – a to za to jednoznačně stojí.

Literatura: 1. Reiner Z, Catapano AL, De Backer G et al. ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias The Task Force for the management of dyslipidaemias: Addenda. Eur Heart J 2011, doi:10.1093/eurheart/ehr169 **odborná spolupráce:** doc. MUDr. M. Vrablík, PhD., 3. Interní klinika 1. LF UK a VFN

Zmenšete rizika...