

## JAK SE LÉČÍ ZVÝŠENÉ HLADINY CHOLESTEROLU?

Léčba zvýšených hladin cholesterolu by měla být vždy komplexní.

### 1. Úprava (ozdravení) životního stylu:

- změna stravovacích návyků, dle výživových doporučení pro pacienty s vysokými hladinami cholesterolu
- pravidelná pohybová aktivita (minimálně 30 minut denně např. rychlé chůze)
- udržování optimální tělesné hmotnosti
- nekuřáctví.

### 2. Farmakologická léčba - přesně určena lékařem.

## VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO PACIENTY S VYSOKÝMI (ZVÝŠENÝMI) HLADINAMI CHOLESTEROLU

Mnohdy již pouhou změnou stravovacích zvyklostí dojde ke snížení hladin cholesterolu. Úprava jídelníčku spolu se zařazením pohybové aktivity je vždy první metodou volby léčby, a v každém případě by vždy měla být metodou doprovázející farmakologickou léčbu. Pokles hladin cholesterolu správně sestavenou stravou může oddálit farmakologickou léčbu nebo dovolit lékařům nasadit nižší dávku léků.

## POTŘEBNÉ ZMĚNY V JÍDELNÍČKU

- Omezení příjmu tuků** – vyloučit veškerá tučná jídla – tučná masa, vnitřnosti, uzeniny, paštiky, smažené pokrmy, tukové pečivo, krémové zákusky, oplatky, smetanové mléčné výrobky.
- Vhodný výběr tuků.** Prospěšné tuky jsou rostlinné oleje – řepkový olej je vhodný k tepelné úpravě, na studenou kuchyni je vhodný olivový či slunečnicový.
- Zvýšení příjmu vlákniny.** Bohatými zdroji vlákniny jsou luštěniny, obiloviny (především celozrnné), ořechy, ovoce a zelenina. Denní doporučená konzumace ovoce a zeleniny je 5 porcí velikosti vlastní pěsti.
- Zvýšení konzumace ryb.** Rybí pokrmy by měly být zařazeny v jídelníčku 2krát týdně.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ

„Národní program – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016, projekt č. 10680

„Poradna zdraví v Kraji Vysočina 2016“

Autorka: MUDr. Irena Zímenová, Grafická úprava: Petr Schön, Recenze: Mgr. Dana Fráagnerová

Tisk Jiprint s.r.o., Kosovská 26, Jihlava Vydal: Státní zdravotní ústav

Jihlava 2016 - Neprodejné

## MÁTE VYŠŠÍ HLADINU CHOLESTEROLU

Při vyšetření Vaší kapilární krve (odběrem z prstu) Vám byla naměřena vyšší hladina celkového cholesterolu. Je možné, že budete mít vyšší právě LDL cholesterol, lidově nazývaný „zlý“. Tuto skutečnost však není možné zjistit orientačním odběrem. Doporučujeme proto návštěvu Vašeho praktického lékaře, který Vám udělá podrobnější rozbor.

	Normální hladina celkového cholesterolu mmol/l	Zvýšená hladina celkového cholesterolu mmol/l
osoba zdravá	2,9 - 5,0	nad 5,0
osoba s obezitou, hypertenzí nebo cukrovkou	2,9 - 4,5	nad 4,5
osoba po infarktu, mrtvici, se zúžením nebo uzávěry tepen dolních končetin	2,9 - 4,0	nad 4,0











## Co způsobuje cholesterol v cévách?

Nadbytečné množství cholesterolu se ukládá v cévní stěně.

Cévní stěna je ztlustělá dovnitř, ztrácí pružnost a zužuje se její průsvit. Tím se znesnadňuje průtok krve a prokrvování tkání.

Pokud se céva ucpe úplně, nemůže za toto místo proudit krev. Neprokrvená tkáň odumírá, protože není zásobena kyslíkem z krve a může dojít k ucpávání cév např. dolních končetin. Také hrozí nebezpečí srdečního infarktu či cévní mozkové mrtvice.



	<b>Vhodné potraviny při zvýšených hladinách cholesterolu</b>	<b>Nevhodné potraviny při zvýšených hladinách cholesterolu</b>
<b>Tuky a oleje</b> 	řepkový olej určený k tepelné úpravě – na vaření, slunečnicový olej a olivový olej na studenou kuchyni	máslo, sádlo, lůj, palmový, palmojádrový a kokosový tuk, částečně ztužené tuky
<b>Maso</b> 	libové maso bez kůže a viditelného tuku, drůbeží, králičí, telecí, rybí	tučné maso, kachna, husa, vnitřnosti, tučné uzeniny, zabijačkové produkty, masové konzervy, paštiky, škvarky, maso upravené smažením
<b>Mléko a mléčné výrobky</b> 	polotučné mléko a mléčné výrobky (sýry 30 % tuku v sušině), tvaroh, zakysané mléčné výrobky a jogurty	plnotučné mléko, smetanové jogurty, smetana, zakysaná smetana, smetanové zmrzliny, sýry nad 30 % tuku v sušině
<b>Vejsce</b> 	vařené vejce 1ks denně	smažená vejce
<b>Zelenina a ovoce</b> 	čerstvá i tepelně upravená	* * * * *
<b>Luštěniny</b> 	čočka, hrách, fazole, cizrna, sójové, boby a výrobky ze sóji	* * * * *
<b>Pečivo a obiloviny</b> 	chléb, celozrnné a vícezrnné pečivo, ovesné vločky, müsli, pohanka, jáhly, těstoviny, kuskus, bulgur, polenta	bílé tukové pečivo, kynuté pečivo, koblihy, pečivo z listového těsta
<b>Ořechy a semena</b> 	nesolená, nepražená, bez cukru a polev	kokosový ořech, solené a obalované ořechy v různých polevách
<b>Sladkosti a pochutiny</b> 	celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, čokoláda s vysokým obsahem kakaa	koláče, dorty, náhražky čokolády, žloutkové krémy, čokoládové a ořechové pomazánky, chipsy
<b>Nápoje</b> 	čaj, voda	koktejly a nápoje z plnotučného mléka, sladké limonády, destiláty