

## JAK SE LÉČÍ ZVÝŠENÉ HLADINY CHOLESTEROLU?

Léčba zvýšených hladin cholesterolu by měla být vždy komplexní.

### 1. Úprava (ozdravění) 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 uvrčena lékařem.

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

Mnohdy již pouhou změnou stravovacích zvyklostí dojde ke snížení hladin cholesterolu. Upravají 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 dovolí lékaři 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, opatky, smetanové mléčné výrobky.
- Vhodný výběr tuků**. Prospěšné tuky jsou rostlinné oleje – řepkový olej je vhodný k teplélné 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 v rozložení vlastní pěsti.

- Zvýšení konzumace ryb.** Rybí pokrmy by měly být zařazeny v jídelníčku 2krát týdně.

## MÁTE VYŠŠÍ HЛАДИНУ CHOLESTEROLU

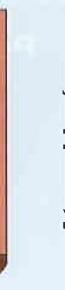
Při vyšetření Vaši kapilární krve (odběrem z prstu) Vám byla naměřena vyšší hladina celkového cholesterolu. Je možné, že budete mít vyšší právě LDL cholesterol, lidově nazývaný „zlý“. Tuto skutečnost však není možné zjistit orientačním odběrem. Doporučujeme proto návštěvu Vašeho praktického lékaře, který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

### Ateroskleróza



### Ateroskleróza s krevní sráženinou

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podporu dotačního programu MZ „Poradna zdraví v Kraji Vysočina“ pro rok 2016, projekt č. 10680

„Poradna zdraví v Kraji Vysočina 2016“.

Autorka: MUDr. Irena Žimenová, Grafická úprava: Petr Schön, Recenze: Mgr. Dana Fránerová  
Tisk Jípřint s.r.o., Kosovská 26, Jihlava Vydal: Státní zdravotní ústav  
Jihlava 2016 - Neprodajné

		<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>Vejce</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 sójí	* * * * *
<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