

# ROKYCANSKO | Extra

## Svět zdraví: Cholesterol – zákeřný zabiják

Okénko rad týkajících se zdravého životního stylu



Cholesterol – zákeřný zabiják – každý z nás jistě tuto větu slyšel. Je to ale trochu složitější, protože cholesterol rozlišujeme na hodný a zlý. Víme, že důležitá je jejich rovnováha, která se dá kladně ovlivnit jídlem a přiměřeným pohybem. Všichni dospělí starší dvaceti let by měli podstoupit vyšetření hladiny cholesterolu každých pět let. Po čtyřicetce je na místě frekvenci zvážit, zvláště při rodovém zatížení a nechat si cholesterol měřit třeba i jednou za rok. Tělo cholesterol nezbytně potřebuje, dokáže si ho však i samo vytvořit.

### HDL versus LDL

Zatímco HDL částice zbaňují tělo přebytečného cholesterolu tím, že ho dopravují do jater, LDL částice jím buňky naopak zásobují. Je proto na místě snažit se obě hodnoty držet v optimu. Udržujte hladinu celkového cholesterolu nižší než 6,2 mmol/l, ideálně by to mělo být kolem 5,2 mmol/l.

V některých rodinách se tento sklon dědí, je proto

nutné sledovat i děti a dospívající. U většiny lidí však tkví hlavní problém jinde – nezdravá strava, nedostatek pohybu, kouření.

Pravidelný pohyb výrazně snižuje riziko kornatění tepen neboli aterosklerózy. To je právě důsledkem ukládání cholesterolu v cévách a jejich zužování. Na aterosklerózu často navazují další onemocnění srdce a cév.

Pravidelný pohyb nemusí znamenat vrcholné sportovní výkony, stačí i obyčejná rychlejší chůze. Postačí, když shodíte dvě kila, aby se stav cholesterolu ve vašich cévách zlepšil.

Dotaz od čtenářky paní Květy: *Co jíst, aby se mi cholesterol snížil, mám držet nějakou dietu??*

Co se týká úpravy stravy, je v prvé řadě potřeba omezit spotřebu živočišných tuků (tučné maso, sýry...), které by měly tvořit nejvýše třetinu celkového denního příjmu tuku (denně nejvýše 60 až 90 gramů celkem, živočišných 20 až 30 gramů). Výjimku tvoří tuk mořských ryb, který obsahuje naopak zdravý prospěšné tuky, které pomáhají zvyšovat hodny cholesterol. Potraviny, které jsou vhodné jsou např. oves, ječmen, fazole, ořechy, olivový, lněný a řepkový olej, jablka, hrozny, jahody, citrusy, houby a další. Není proto vhodná dieta jako taková, ale úprava stravy. Vhodné je používat i výži-

vové doplňky, s obojím Vám poradí lékař nebo výživový poradci.

### Hypertenze

Jistě jste již tento pojem slyšeli, ano, jedná se o vysoký krevní tlak. Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cév, ve kterých proudí. Při stažení srdce, dochází k systolickému tlaku, který se pohybuje mezi 120 – 140 mm Hg sloupce, druhá hodnota představuje diastolický tlak, jehož výše je určována intenzitou odtékání krve z velkých tepen a jeho hodnoty se pohybují mezi 60 – 90 mm Hg sloupce.

Hranice, od které je již krevní tlak považován za vysoký, byla stanovena na 140/90 mm Hg. Tyto hodnoty jsou považovány za hraniční a vše nad nimi je již vysoký krevní tlak.

Příčina vysokého krevního tlaku je neznámá, na jejím vzniku se podílí genetické vloh, nadměrný příjem soli ve stravě, konzumace alkoholu, sedavý způsob života, obezita a také stres, případně onemocnění ledvin apod.

Hypertenze se obvykle nijak neprojeví, přijde se na ni většinou náhodou při běžné lékařské prohlídce. Nemocní pociťují bolesti hlavy, únavu a sníženou výkonnost. Dlouhodobým působením vysokého krevního tlaku dochází k poškození cévních stěn a k jejich kornatění (atero-

skleróze). K orgánům nejvíce náchylným na působení vysokého krevního tlaku patří zejména srdce, ledviny a oči.

Důležitá je opět správná životospráva zahrnující omezení příjmu soli na maximálně 5 g denně (1 čajová lžička), zvýšená fyzická aktivita, redukce hmotnosti, nekouřit a nekonzumovat alkohol, omezit kávu a kofeinové nápoje. Do stravy zařadit příjem polynenasycených mastných kyselin omega 3 (tučné ryby, vlašské oříšky, semínka), zvýšit příjem draslíku (banány, brambory, pomeranče), zařadit hořčič (kakao, fazole, mák), a rutin (pohanka).

Změnit stravovací návyky se může zdát složité, pokud Vám chybí dostatek kvalitních informací. S pomocí odborníka, který Vám pomůže sestavit individuální stravovací plán, je změna stravování mnohem snazší.

### Stres

Slovo, které je v poslední době slyšet na každém rohu. O tom, že stres významně ovlivňuje naše zdraví není pochyb. Dlouhotrvající stres přitom může být příčinou vzniku celé řady takzvaných civilizačních nemocí jako jsou například – vysoký krevní tlak, stresový vřed žaludku, nebo ischemická choroba srdeční, která může vyústit až v infarkt myokardu, diabetes a další.

V neposlední řadě stres ovlivňuje i příjem stravy. Je



Představujeme Vám **SVĚT ZDRAVÍ** zaměřený na zdravý životní styl a trvalé udržení váhy.

### Nabízíme:

Metabolickou diagnostiku KNT  
Biochemické i genetické vyšetření  
Vyšetření cévního systému a míry stresového zatížení  
Individuální výživový plán  
Odbornou péči specialistů  
Cvičební videa

Řešíme problémy s nadváhou i podvýživou, poradíme diabetikům, celiakům, dětem i sportovcům

Stačí zavolat na 705 333 777

napsat e-mail na [rokycany@svet-zdravi.cz](mailto:rokycany@svet-zdravi.cz)

**SVĚT ZDRAVÍ,**

Srbova 216 (Lékařský dům, II. patro), 337 01 Rokycany

Otevřeno: ÚT a ČT 9.00 - 17.00

*Se Světem zdraví, ať Vás život baví!*

tedy jedním z důležitých faktorů, který přispívá k obezitě či podvýživě a z velké části ovlivňuje i schopnost těla zhubnout nebo naopak přibírat.

Jak sami vidíte, nejen dědičné dispozice, ale zejména nevhodná strava a nedostatek pohybu vedou k řadě onemocnění, které může každý z nás ovlivnit a předejít tak řadě z nich.

Vždy je dobré se poradit s odborníky, raději dříve v rámci prevence. Objednejte se, rádi Vám poradíme.

Příště se zaměříme na téma Diabetes – nová civilizační hrozba. Svoje dotazy

pošlete do redakce Rokycanského deníku na email: [redakce.rokycansky@denik.cz](mailto:redakce.rokycansky@denik.cz) a označte je nadpisem **SVĚT ZDRAVÍ - DOTAZ**. V příštím okénku rad vybereme ty nejzajímavější dotazy, na které Vám odpovíme a vylosujeme jednoho tazatele, který obdrží ZDARMA voucher na konzultaci s MUDr. Evou Šmolíkovou, nutriční poradkyní. V tomto okénku vyhrála paní Květa, na kterou se moc těšíme a věříme, že si z konzultace odnese spoustu cenných rad.

Se Světem zdraví, ať Vás život baví...*Bc. Jitka Šmucrová*  
Svět zdraví Bona Dea Rokycany