

Středy doktora Středy: Jak je to s hodným a zlým cholesterolem

Východní Čechy – Na preventivních prohlídkách u lékaře se nemálo lidí dovídá, že mají vysoký cholesterol. Je to způsobeno většinou nezdravým životním stylem, který je často doprovázen nadváhou či obezitou. Vysoká hladina cholesterolu v krvi může společně se špatným stravováním způsobovat některá onemocnění. Jak snížit jeho koncentraci v našem krevním oběhu? Pojďte se o cholesterolu dozvědět více.

Cholesterol je druh tuku, který je důležitou součástí každé naší buňky. Tato látka je naprosto nezbytná pro celkové prospívání a zachování základních životních funkcí našeho organismu. Cholesterol obecně dělíme na LDL a HDL cholesterol. HDL se někdy laicky označuje za tzv. hodný cholesterol a LDL je zase tzv. zlý. Jedním z úkolů hodného cholesterolu je přesou-



vat zlý cholesterol do jater, čímž pomáhá celému organismu.

Játra jsou orgán, který odpovídá za celkové množství cholesterolu v krvi. Je-li všechno v těle tak, jak by mělo být, tedy v harmonii a rovnováze, je v krvi cholesterolu „tak akorát“ na to, aby pomohl zajistit průběh životně důležitých funkcí.

Často se v novinových článcích či na internetu dočítáme, že cholesterol je velmi špatný a je zodpovědný za různá onemocnění, jakými jsou například ateroskleróza (kornatění tepen), kardiovaskulární poruchy, hyperlipidémie (zvýšená hladina cukru v krvi) a mnoho dalších.

Za tyto nemoci většinou nemůže cholesterol sám o sobě, ale může za to také celkově nezdravý životní styl a špatné stravování.

Farmaceutický průmysl

přišel s několika léky a doplňky stravy pro snížení LDL cholesterolu. Tyto přípravky ale samozřejmě nejsou zadarmo a ne každému se chce za ně utráct. Pokud nechcete ani vy, a přesto potřebujete snížit hladinu cholesterolu v krvi, stačí se zaměřit na svůj jídelníček a přidat anebo naopak ubrat některé potraviny.

Živosprávu ku zdraví

Při přípravě pokrmů by mělo být omezeno smažení, fritování, ale i časté grilování. Tučné maso by se mělo konzumovat pomalu, spíše se doporučují kvalitní ryby, drůbež a zvěřina. Oleje používejte pouze ty kvalitní, přičemž za nejvhodnější je považován olej lněný, konopný či olivový. Velmi prospěšná jsou také semínka ze lnu, slunečnice, sezamu či dýně a konopí. Sladit

by se mělo pouze málo a vynechat byste měli veškeré sladkosti. Bílé pečivo nahradte celozrnným nebo kváskovým a denně si dejte 3 porce čerstvé zeleniny a alespoň jednu porci čerstvého ovoce. Strava by měla obsahovat dostatek vlákniny a omega 3 a omega 6 nenasycených kyselin. Ideálním zdrojem je potom lněná vláknina.

Aby byla životospráva opravdu zdravá a cholesterolu v krvi méně, měla by být také omezena konzumace alkoholu a tabákových výrobků. Každý den je více než vhodné zařadit do režimu alespoň půlhodinovou svižnou procházku či jiný druh aerobního sportu.

(red)

