

Cholesterol: jak ho můžete ovlivnit?



Cholesterol - skrytý nepřítel vašeho srdce

Jednoduchou krevní zkouškou lze zjistit, zda-li Vaše hladina cholesterolu je normální, anebo je příliš vysoká. Proč ji měřit a co znamená?

Pokud hladina cholesterolu příliš stoupne, stává se hrozbou pro Vaše zdraví, aniž byste zpočátku nutně pociťovali nějaké potíže. Jestliže však nadbytek cholesterolu nepodchytíte včas, vystavíte se vysokému riziku vzniku kardiovaskulárního onemocnění.

Cholesterol však není nezvratnou pohromou. Když změníte svůj životní styl, který eventuálně doplní používání léků, můžete s rizikem tuků úspěšně bojovat.

Tato brožurka Vám napomůže dodržovat doporučení Vašeho lékaře. Bylo podloženo a ověřeno, že správná životospráva opravdu zlepšuje zdraví. **Přesvědčíte se o tom i Vy!**

Budete se cítit lépe.



Co je cholesterol?

Cholesterol je tuk nezbytný pro život. Podílí se například na tvorbě žlučových kyselin nezbytných pro trávení. Také se účastní tvorby některých hormonů, zejména pohlavních. Cholesterol se do organismu dostává s potravou, ale zároveň ho organismus sám vyrábí.

Cholesterol není jediný tuk obsažený v krvi. Jsou zde také triglyceridy, které jsou pro tělo zdrojem energie. Oba tyto tuky jsou v krvi nesené na bílkovinném nosiči - lipoproteinu. Nadbytek těchto komplexů nesoucích jak triglyceridy, tak cholesterol představuje hrozbu pro srdce a cévy.

Cholesterolu existují dva hlavní typy. „Špatný“ cholesterol, pokud se ho nahromadí v krvi nadbytek, přispívá ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Naopak „dobrý“ cholesterol, když ho je dostatek, cévy chrání.

U zdravých jedinců vládne mezi příjmem a výdejem cholesterolu v těle rovnováha. Pod vlivem určitých rizikových faktorů však může nastat nerovnováha a ta pak vede k onemocněním srdce a cév.

Částice nesoucí tuky jsou dvou různých typů. První nesou tuky z jater k ostatním orgánům včetně cév. U zdravých jedinců je jejich hladina v krvi nízká, protože triglyceridy jsou použity na produkci energie ve svalu a cholesterol, často nazývaný „špatný“, se nepřesouvá do cév. Druhý typ lipoproteinů odnáší naopak nadbytečný cholesterol zpět do jater k vyloučení z těla. Výhodné je mít tohoto „dobrého“ cholesterolu více.

Při své léčbě odbouráte nadbytečné triglyceridy a „špatný cholesterol“ a současně zvýšíte hladinu svého „dobrého“ cholesterolu.



Lidské srdce -
možná oběť cholesterolu

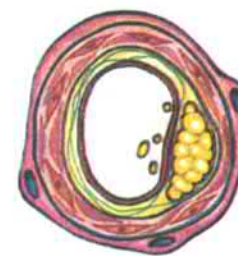
Proč je dobré snížit hladinu tuků v krvi?

Nadbytečné tuky, vázané v krvi, se postupně usazují a hromadí na stěnách cév, čímž vzniká **ateromový plát**. Ten se s časem vyvíjí následovně:

- 1. Takhle vypadá zdravá céva.** Je pružná, nemá ztluštělou stěnu a dobře vyživuje krví okolní tkáň, např. část srdce.
- 2. V této cévě se již začal aterosklerotický plát tvořit.** Nemoc ještě nepokročila, člověk s takovou cévou se cítí úplně zdravý, se zdravým srdcem. Přesto je cévní stěna již poškozena růstem plátu s usazeným cholesterolem.
- 3. Po dalších několika letech se plát zvětšil** a vnitřní průměr cévy se výrazně zúžil. V takovém stadiu už příslušná část srdce nemá dostatečný přítok krve a při tělesné námaze se již mohou objevit potíže. Hlavní nebezpečí je ale v tom, že takový plát praskne a vytvoří se na něm sraženina, která průtok krve zcela zastaví a vznikne srdeční infarkt. Podobně vzniká i mozková cévní příhoda.



1.
Zdravá céva



2.
Céva se začínajícím
ateromovým plátem



3.
Céva s pokročilým
ateromovým plátem

Jaké je Vaše osobní riziko srdečního infarktu?

Je naprosto výjimečné vidět v nemocnici na jednotce intenzivní péče člověka se srdečním infarktem, kterému je méně než 60 let, je štíhlý, má nízkou hladinu cholesterolu v krvi a je nekuřák. **Rizikové faktory**, které ovlivňují vývoj aterosklerotického plátu jsou: **vysoká hladina cholesterolu a triglyceridů v krvi, vysoký krevní tlak, obezita a diabetes (cukrovka) a kouření. Všechna tato rizika můžete ovlivnit.**

Velmi často slyšíme, že kouření způsobuje rakovinu plic. Kouření vede ale také k urychlení vývoje aterosklerotického plátu, na jehož základě vznikající srdeční infarkt usmrtí u nás několikrát více lidí než rakovina plic.

Krevní tlak a diabetes výrazně souvisí s tělesnou hmotností.

Neberte svoji hmotnost na lehkou váhu

Hmotnost odpovídající Vaší výšce:

Výška	Váha v kg	
	Ženy	Muži
146	44-50	-
148	45-51	-
150	46-52	-
152	47-53	-
154	48-54	-
156	50-55	-
158	51-56	55-60
160	52-58	56-61
162	53-59	57-62
164	54-61	58-63
166	56-63	59-65
168	57-64	60-66
170	59-65	62-68
172	60-67	63-70
174	63-70	65-71
176	64-71	66-72
178	66-73	67-74
180	-	69-76
182	-	70-78
184	-	72-80
186	-	73-81
188	-	75-83
190	-	77-85
192	-	79-87

V našich zemích jíme příliš mnoho, a proto je u nás **30-40 %** lidí obézních. Snížit tělesnou hmotnost lze na jedné straně snížením příjmu kalorií, tzn. jíst méně a hlavně méně tuku - tučných mas a mléčných výrobků. Na druhé straně můžeme snížit hmotnost zvýšením fyzické aktivity.

Proč sportovat?

Význam tělesné aktivity jako součásti zdravého způsobu života je zcela nesporný. Pravidelný pohyb výrazně prospívá vašemu srdci, navíc přispívá k lepší kontrole tělesné hmotnosti, glycidového metabolismu a zvyšuje „dobrý“ HDL-cholesterol. **Hladina „dobrého“ HDL-cholesterolu se prokazatelně zvyšuje vlivem tělesného tréninku.**

Porovnejte relativní výdej energie při různých činnostech.

Aktivita	Energetický výdej
Bazální hodnota ve spánku	100 %
Studium	180 %
Plavání (pomalé)	540 %
(rychlé)	960 %
Jízda na kole (20 km/hod)	750 %
(40 km/hod)	1150 %
Chůze (5 km/hod)	580 %
(7 km/hod)	800 %
Běh (8 km/hod)	1000 %
(16km/hod)	2220 %
Tenis (začátečníci)	530 %
Lýžování na běžkách (13km/hod)	1730 %

Je zřejmé, že pouze výrazné zvýšení fyzické aktivity vede k většímu energetickému výdeji. Proti časté námitce, že na sportování nemáme čas, platí argument:

- **využívejte ke zvýšení fyzické aktivity každou příležitost**
- **používejte schodů místo výtahu**
- **místo jízdy autem řešte krátké vzdálenosti rychlou chůzí**
- **nebojte se intenzivní fyzické práce.**

Jak nejlépe?

Vhodné jsou: běh, včetně běhu na lyžích, indiánský běh, procházky rychlou chůzí, jízda na kole, plavání, jízda doma na ergometru. Vhodný je i tanec, ale v nezakouřené místnosti. Mezi nevhodná izometrická cvičení řadíme zdvihání těžkých břemen, kopání, rytí apod. Tělesná aktivita má dosahovat 60-70 % maximální tepové frekvence pro daný věk.

Doporučené tepové frekvence při cvičení podle věku u osob bez ICHS

věk	tepová frekvence
20-29	150-180
30-39	140-170
40-49	130-160
50-59	120-150
60-69	110-140

Jak začít se sportováním?

Pro muže a ženu středního věku je nejjednodušší, pokud se mohou vrátit po letech ke sportu, ve kterém byli aktivní v mládí. **Je poměrně jednoduché se vrátit k běhání, plavání, ale i tenisu.** Pokud jste hráli kopanou či odbíjenou, porozhlédněte se po skupince „starších pánů či dam“ ve svém okolí, kteří již tento kolektivní sport pěstují nebo i takovou skupinku založte.

Pro toho, kdo ani v mládí nesportoval, je ve středním věku, ale především později, velmi obtížné se sportováním začínat. Nejlépe je začít delšími rychlými procházkami, které po několika týdnech prostřídáme 50 - 100 kroků v poklusu. Takový „indiánský běh“, kdy se chůze střídá s během, je už ale sportovní výkon, a tak zaměňte oblek a vycházkové boty za tepláky a sportovní obuv a máte vyhráno.

Delší a pravidelné proběhnutí v přírodě je tak lékem nejen pro tělo, ale i pro duši. Je-li vám běh nepříjemný nebo máte-li příliš mnoho kilogramů nadváhy, pak začněte s plaváním nebo ji poříďte kolo. Obě tyto aktivity jsou vhodné zejména pro toho, kdo má vedle nadváhy i potíže s kolenními a kyčelními klouby. Také o plavání a cyklistice platí, že by měly být opakovány několikrát v týdnu po dobu alespoň jedné hodiny. **Důležitá je pravidelnost.** V pracovní dny je to pro řadu lidí obtížné se ke sportování dostat dříve než večer, ale i půlhodinka běhu kolem parku nebo v klidné ulici je dobrá. O víkendu je ale více příležitosti začít se sportováním. Zařaďte do soboty a neděle pravidelný rytmus hodinových běhů a plavání. Velmi dobré je občas zařadit skutečně dlouhý celodenní pěší výlet nebo výlet na kole.



Můžete začít sportovat sám bez konzultace s lékařem?

Pokud Vám je více než 40 let a do této doby jste nesportovali pravidelně, je konzultace s lékařem nutná. A to i v tom případě, že se nezadýcháte, když vyjdete po schodech jedno patro. To platí samozřejmě především pro každého, kdo už ví o své srdeční chorobě. V takovém případě Vám podrobnější vyšetření a rada lékaře vymezí, co si můžete dovolit na začátku a jak nejlépe pokračovat.

Pro optimální kondici

Aerobní cvičení má být prováděno 20-30minut 4-5x týdně nebo 45-60 minut 2-3x týdně.



Zvýšená aktivita Vám umožní nejen shodit přebytečná kila, ale odborníci na celém světě se v současné době shodují, že pravidelný trénink výrazně prospěje i Vašemu srdci. Navíc ten, kdo sportuje, je pružnější a ohebnější a „stárne“ pomaleji.

po	1	8	15	22	29
út	2	9	16	23	30
st	3	10	17	24	31
čt	4	11	18	25	
pá	5	12	19	26	
so	6	13	20	27	
ne	7	14	21	28	

Proč jsme na tom hůře než jinde ve světě?

Ilustrace zobrazují počet úmrtí na kardiovaskulární nemoci na 100 000 obyvatel ve věku do 70 let v různých zemích:



920
Polsko



860
Česká republika



500
USA



450
Německo



250
Francie



150
Japonsko

(Statistiky z let 1987-1989)

Ve Spojených státech klesla úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění za posledních 25 let o 40%. V Japonsku se jí jen 1/3 tuku z vepřového a hovězího masa, uzenin a mléčných výrobků v porovnání s námi. Francouzi spotřebovávají za den 2-3x více zeleniny než je náš průměr.

Změny ve stravě, kterými se můžeme přiblížit zemím, které jsou na tom mnohem lépe, lze shrnout:

- méně tuku z hovězího a vepřového masa, mnohem méně uzenin a tučných mléčných výrobků, žádné máslo, sádlo, šlehačka, méně moučnicků
- více ovoce a zeleniny, zejména salátů z čerstvé zeleniny
- k vaření a mazání používat jen rostlinné tuky.

Jak se stravujete Vy?

Jsme to, co jíme,

aneb

jak si zdravou výživou zpříjemnit život

Zdravě jíst dnes již neznamená žít o vařené mrkvi a suchém chlebu; i při dietě si můžete dopřát řadu pochoutek, ovšem za podmínky, že budete dodržovat určitá pravidla.

Dobře si zapamatujte tato základní „pravidla hry“:



Jezte 3x denně.

Nevynechávejte snídaně a dejte si oběd i večeři. Snídaně by měla být dost vydatná: chléb, troška pomazánky, jogurt nebo tvaroh s 0-20 % tuku, müsli... Pokud si však rádi dáváte po ránu uzeninu nebo vejce, je načase si je odříci. Jako přesnídávku si smíte vzít něco, co uberete z hlavních jídel.

Nejezte nic mezi hlavními dobami jídla.

Nějaký ten bonbón, sušenka, dortík nebo čokoláda uždibnuté v průběhu dne, jsou tou nejlepší zárukou obezity. Nasytí Vás jen dočasně a přinášejí nadbytečné kalorie.

Vydatně mezi jídly pijte.

Pijte denně asi 1 až 2 litry vody, minerální i obyčejné nebo neslazeného čaje. Volte minerální vody, které neobsahují mnoho soli. Voda podporuje práci ledvin a pomáhá „naplnit“ žaludek.

Važte se 1x týdně.

Váha nelže, je tedy tím nejlepším soudcem. Nepropadejte panice, jestliže Vám kilogramy nezačnou ubývat hned.

Bud'te vytrvalí.

Dlouhodobější upuštění od zdravé životosprávy by jedině pokazilo již dosažené úspěchy.

Zapojte svou rodinu.

Zdravá strava prospěje nejen Vám, ale i Vaším bližním. Zejména pro děti bude dobré, když jim od malička bude vyrovnaná životospráva vlastní. A určitě jim bude chutnat.

Jak tedy jíst?

Pestře a uvážlivě.

V každé kategorii jídel jsou některá zdravější než jiná, a proto si pečlivě vybírejte.



Tuky

Celková denní spotřeba tuku, včetně tuku obsaženého v různých potravinách, by neměla přesáhnout **50 g**. Spolu s cukrem jsou tuky Vaším největším nepřítelem. **Zcela vynechat musíte:** máslo, sádlo, lůj a vypečený tuk.

V kuchyni dávejte přednost rostlinným olejům (zejména k ochucení zeleninových salátů) a kvalitním roztíratelným **margarinům**.



Maso a drůbež

Soustředte se na libová masa, na pokrmy z kuřete a králíka. Hýčkejte se a odstraňujte z masa viditelné kusy tuku i kůže, která bývá velmi tučná.

Zde je množství tuku obsažené ve 100 g masa:

Dopřávejte si	krůtu, zvěřinu, koňské maso	1 - 5 g
	králíka, kuře	5 - 10 g
Konzumujte uvážlivě	telecí, vepřovou panenku	10 - 15 g
	libové hovězí, mladé jehněčí, šunka, vepřovou kýtu	15 - 20 g
	Vynechte	tučné vepřové
	tučné uzeniny	nad 30 g

Vynechte také vnitřnosti, neboť obsahují velké množství cholesterolu.



Ryby

Ryby obsahují mnohem méně tuku než maso a přinášejí cenné živiny. To platí zejména pro mořské ryby, včetně klasického filé. Můžete si dopřávat všechny druhy ryb, včetně uzenáčů, za podmínky, že odstraníte tučnou kůži.

Samozřejmě se vyhýbejte rybám smaženým a obalovaným, raději je připravujte pečené na teflonové pánvi, na grilu nebo vařené. U ryb v konzervě dávejte přednost úpravě bez oleje.

Ryby patří na Váš stůl **1-3x týdně**. Vždyť například 100 g masa z pstruha obsahuje pouhý **1g tuku!**

Nemusíte se vyhýbat ani zavináčům, zmrazenému tuňáku nebo kapru a úhoň.



Vejce

Přijatelné množství vajec jsou **4 týdně**, ovšem včetně těch, která jsou obsažena v jiných potravinách. Rozumnější by bylo omezit se na **2 týdně**.

Samotný bílek můžete jíst častěji.



Polévky

Doporučovány jsou vývary z libového masa a zeleninové, bramborové nebo luštěninové polévky.

Naopak se bedlivě vystříhejte polévek zahušňovaných jíškou nebo smetanou.



Těstoviny, rýže, chléb, obiloviny

Pokud máte nadváhu, kontrolujte jejich množství: přinášejí totiž hodně škrobu, který obsahuje tolik energie jako cukr.

Doporučené potraviny: celozrný (tmavý) chléb, dalamánky, celozrné pečivo, ovesné vločky, mýslí výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže.

Nebezpečné potraviny: loupáky, brišky, smažené koblihy,...



Mléčné výrobky

Mléčné výrobky jsou nejlepším zdrojem potřebného vápníku a patří do zdravé pestré stravy. Není ale nutné s nimi konzumovat nezdravý živočišný tuk.

Doporučeny jsou: podmáslí, kefír, biokys, tvaroh, jogurty i sýry - ovšem takové, které mají snížený obsah tuku.

V omezeném množství můžete požívat: mléko do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině.

Zcela vynechte: plnotučné, sušené a kondenzované mléko, smetanu, šlehačku, sýry nad 40% tuku v sušině.



Zelenina a luštěniny

Konzumujte hodně zeleniny; přináší Vám málo kalorií a hodně vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Samozřejmě při její přípravě omezte používání tuků.

K obědu i k večeři patří téměř vždy salát z čerstvé zeleniny.

Nevynechávejte ani **brambory**, pouze je jezte v rozumném množství. Můžete je i restovat a opatrně opékat. Ovšem hranolky a chipsy na Váš stůl nepatří.

Luštěniny jsou velmi vhodné: fazole, čočka, hrách, sója, z obilovin také kroupy a kukuřice.



Ovoce

Ovoce přináší cenný vitamín C a vlákninu, ale také cukr. Proto je musíte konzumovat uvážlivě, zejména máte-li nadváhu.

Jezte **2 až 3 kusy** ovoce denně, například jako dezert nebo mezi hlavními jídly. Nepřehánějte spotřebu sladkého ovoce (hroznové víno, třešně) a vynechte kandované ovoce, džemy nebo kompoty.

Doporučená spotřeba ovoce a zeleniny (včetně brambor) je 400 - 500 g pro dospělou osobu každý den.

Snažte se o to ?



Ořechy

V rozumném množství si můžete dopřát vlašské i lískové ořechy, mandle a pečené kaštiny.

Naopak se vyhýbejte burským oříškům (hlavně soleným) a kokosu.



Dezerty a cukrovinky

Pokud jste milovník krémových dortů se šlehačkou, opravdu nastal čas s nimi skoncovat.

Smetanové zmrzliny, pudinky, máslové krémy, čokoláda, kokosové tyčinky, koláče, sušenky, perníčky apod., to vše jsou časované bomby.

Život si můžete „osladit“ například ovocným salátem a pudinky z odtučněného mléka, v malém množství také ovocnou zmrzlinou a želé.



Nápoje

Už je to tak, musíte odolávat kakau, 12° pivu, lihovinám, sladkým likérům, limonádám.

V malém množství se nemusíte obávat dobrého přírodního vína, 8-10° piva (do 0,5l denně), nízkokalorických nealko nápojů, neslazené nebo málo slazené kávy a čaje. Kávu pijte raději překapávanou nebo granulovanou než tureckou. Sladit můžete náhradními sladidly.



Dochucující prostředky a omáčky

Dodržovat dietu ještě neznamená být odsouzen k potravě nevalné a mdlé chuti. Naopak, používání koření a dochucujících prostředků Vás uchrání od monotónnosti.

K dochucování můžete používat koření a bylinky, česnek, petržel, ocet, citronovou šťávu, hořčici, houby, rajská jablílčka, kyselé okurky...

Pozor na omáčky: klasickou majonézu, bešamel, všechny jíškové a tučné omáčky apod. je třeba nahradit nízkotučnými omáčkami a dresinky na jogurtové a zeleninové bázi. Místo omáček je nejlepší přírodní šťáva.



Příprava jídel

Způsob přípravy pokrmů hraje důležitou roli pro zachování výživových hodnot potravin a také pro dodání lahodné chuti. **Základním pravidlem** je uvážlivé používání tuků, vajec a soli.

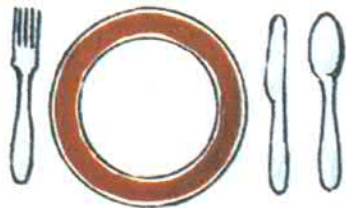
Pokud už opravdu neodoláte pokušení smaženého pokrmu, používejte na smažení rostlinný tuk. Na smažení používejte raději fritézu a ne obyčejnou pánev s tukem. Po smažení potraviny pečlivě osušte ubrouskem.

Pro ochucování studených pokrmů použijte malé množství rostlinného oleje, např. kukuřičného a olivového. Pro dochucení již připraveného teplého jídla je vhodný margarín na bázi rostlinného oleje. Výjimečně můžete použít trošku másla nebo smetany, samozřejmě vždy syrové.

Vaření ve vodě a v páře: pro zachování vitamínů a minerálních solí je nejlepší vařit v páře nebo tlakovém hrnci.

Příprava na pánvi: smažení na teflonové pánvi umožňuje vynechat tuk. Trochu vhodného tuku můžete přidat až na samý závěr přípravy.

Příprava v troubě a na grilu: maso pokládejte přímo na rošt nebo do alobalu. Maso se nesmí připálit.



Několik receptů pro dobrou chuť

Dávky jsou pro 2 osoby



Zeleninové polévka s ovesnými vločkami

Přísady: 60 g kořenové zeleniny a pórků - 25 g ovesných vloček - 1/2 l kuřecího vývaru - sůl - zelená petržel

Očištěnou zeleninu nastrouháme najemno a spolu s ovesnými vločkami dáme do vařícího kuřecího vývaru, mírně osolíme a vaříme asi 20 minut.

Polévku okořeníme čerstvou sekanou petrželkou.

Pozn.: do vývaru nepoužijeme kůži ani tuk z kuřete.



Kuřecí plátky na grilu

Přísady: 200 g vykostěného kuřecího masa bez kůže - 5 g oleje - sůl - oregano (dobromysl) - citronová šťáva

Kuřecí plátky velmi lehce naklepeme, potřeme olejem a dáme grilovat asi na 4 minuty. Hotové plátky osolíme posypeme trochou oregana a pokapeme citronovou šťávou.



Fazolky po provensálsku

Přísady: 250 g zelených fazolek - 5 g másla nebo oleje - trochu kuřecího vývaru - 2 stroužky česneku - 1 rajče - sůl - pepř

Čerstvé fazolky uvaříme do měkka, sterilované jen slijeme. Na oleji nebo másle opatrně zpěníme nasekaný česnek, přidáme rajče nakrájené na dílky, podlijeme vývarem a chvíli dusíme. Pak přidáme fazolky, osolíme opepríme a prohřejeme.



Pečené brambory

Přísady: 500 g oloupaných brambor - trochu oleje - zelená petrželka - kmín - sůl

Oloupané brambory nakrájíme na plátky asi 1/2 cm silné. Poklademe je na plech slabě potřeny olejem, osolíme, okmínujeme a upečeme v troubě dozlatova. Trvá to asi 25 minut.



Ovocná miska s jogurtem

Přísady: 1 banán - 1 mandarinka nebo pomeranč - 1 kiwi - citronová šťáva - 20 g rozinek - 40 g vlašských nebo lískových ořechů - lžičce rumu - 60 g bílého jogurtu

Očištěné ovoce nakrájíme na kousky, zakapeme citronem a složíme na misky. Posypeme očištěnými rozinkami (dobré jsou naložené v rumu), polijeme trochou rumu, posypeme strouhanými ořechy a nahoru dáme lžičku jogurtu. Ozdobíme několika rozinkami a ořechovými jádry.

A ještě několik slov:

Správnou výživu a snížení příjmu energeticky bohatých potravin doplňte také zvýšením výdeje energie. Nejde jen o pravidelná tělesná cvičení, ale také o chůzi, domácí práce (i pro muže) a práci na zahradě.

Působení zdravé výživy podpoří také duševní pohoda, vyrovnanost a motivace, životní optimismus.



Každý z nás nese velký díl odpovědnosti za své vlastní zdraví. Zkuste se sami zamyslet nad svým životním stylem. Při vyplňování údajů v následujících rubrikách buďte poctiví sami k sobě. I tyto údaje pomohou Vašemu lékaři nalézt optimální způsob léčby právě pro Vás.

as. MUDr. Richard Češka, CSc.
předseda České společnosti pro aterosklerózu

Jméno.....

Příjmení.....

Datum narození.....

Výška.....

Tělesná hmotnost.....

Znáte svůj krevní tlak?..... / mmHg

Znáte svůj celkový cholesterol? mmol/l

případně: triglyceridy mmol/l

HDL- cholesterol mmol/l

LDL- cholesterol mmol/l

Máte cukrovku? ano ne

Rodinná anamnéza

Vyskytla se u vašich blízkých příbuzných nějaká z forem kardiovaskulárního onemocnění (infarkt myokardu, angina pectoris, operace věnčitých cév - by pass, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin)?

u otce nebo bratra do 55 let ano ne

u matky nebo sestry do 65 let ano ne

Kolikrát jste za poslední týden jedl?

- | | | |
|---|----------------------|----------|
| 1. drůbež a libové maso (králík, telecí jehněčí, šunka) | <input type="text"/> | kolikrát |
| 2. ryby - mořské i sladkovodní | <input type="text"/> | |
| 3. zeleninu a luštěniny jako přílohu k jídlu | <input type="text"/> | |
| 4. sladkosti - dorty, zmrzliny, krémy, čokoládu, koláče... | <input type="text"/> | |
| 5. více než 50 g živočišných tuků za den obsažených v těchto potravinách (máslo, sádlo, škvarky, vepřové maso, uzeniny, mléko a mléčné výrobky) | <input type="text"/> | |
| 6. více než 2-3 kusy ovoce za den | <input type="text"/> | |
| 7. více než 0,5 l piva denně | <input type="text"/> | |

Kolik jste za poslední týden

- | | | |
|--------------------|----------------------|------|
| • snědl vaječ | <input type="text"/> | kusů |
| • vykouřil cigaret | <input type="text"/> | |

Kolikrát jste se za poslední týden alespoň 30 minut věnoval

- | | |
|---|----------------------|
| • aktivní procházce | <input type="text"/> |
| • běhu (i na lyžích) | <input type="text"/> |
| • jízdě na kole | <input type="text"/> |
| • plavání | <input type="text"/> |
| • jiné pohybové aktivitě (specifikujte) | <input type="text"/> |

.....

Jaké potraviny ano a jaké ne

DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHDNÉ	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	POTRAVINY NEVHDNÉ
Maso a uzeniny	krůtí, kuřecí, telecí maso, libové hovězí, králík, zvěřina	zcela libové vepřové, jehněčí maso, drábeží šunka	viditelný tuk na maso, tučná masa, tučná mletá masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tlačenka, čajovka, vuřty, párky, klobásy, salámy
Tuky	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení, (olivový, sójový či slunečnicový), rostlinné tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (nutno číst údaje na obalu výrobku)	živočišné máslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
Ryby	kapr, lín, pstruh, filé, treska, štika, okoun, platýz	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomatě, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mléko a mléčné výrobky	nízkotučné mléčné výrobky, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, nízkotučné zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefir, biokys	mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku v suštině, sýry do 30 % tuku v suštině	plnotučné mléko, smetanové jogurty, kyselá či sladká smetana, sýry nad 40 % tuku, smetanová zmrzlina, tučný tvaroh, kondenzované mléko
Vejsce	bílek	1-2 celá vejce týdně (pouze na přípravu pokrmů)	vaječné žloutky, majonézy
Luštěniny	čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	—	—
Zelenina a ovoce	jako součást každého jídla čerstvá, mražená a sušená zelenina, brambory	kompoty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, fíky	smažené hranolky, zadělávaná či smažená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
Těstoviny	bezvaječné těstoviny	—	vaječné těstoviny
Ořechy a semena	—	všechny druhy semen, např. sezamové, lněné, slunečnicové, vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle (v přiměřeném množství)	kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené ořechy
Chléb, pečivo, obiloviny	chléb a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo, mšičí výrobky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblihy, brišky, smažené moučníky, francouzské pečivo z lístkového těsta
Sladkosti	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odtučněného mléka	pečivo a moučníky z rostlinných tuků	moučníky a tučné krémové pečivo, čokoláda, bonbóny, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
Nápoje	káva, čaj, minerální a stolní voda, ovocné šťávy a džusy nepřisazované cukrem	nízkoenergetické nápoje – light, nápoje s nízkým % alkoholu	cukrem přisazované šťávy a limonády, čokoládové nápoje slazené cukrem, destiláty

Dvě desatera rad, jak snížit hladinu tuků ve Vašem těle

1. Snižte obsah všech tuků ve výživě.
2. Živočišné tuky nahraďte rostlinnými, avšak i ty konzumujte v rozumném množství.
3. Vzdejte se konzumace všech uzenin a masových konzerv (povolena je výjimečně krůtí, kuřecí či libová šunka).
4. Maso (a to pouze kuřecí, králíci, krůtí, libové telecí a hovězí) jezte pokud možno jen 2–3x týdně. Ve Vašem jídelníčku by nemělo chybět 1–2x týdně rybí maso.
5. Omezte na minimum příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu, jako jsou vnitřnosti a vejce. Množství cholesterolu by nemělo překročit 280 mg/den.
6. Upřednostňujte nízkotučné výrobky z mléka (mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v suštině).
7. Jezte více zeleniny a ovoce, převážně ve stavu syrovém. Doporučená denní dávka činí 400 g.
8. Obilniny, luštěniny, brambory a přírodní rýže by měly být hlavní součástí Vaší stravy.
9. Zařazujte do svého jídelníčku více celozrnných produktů (nahraďte jimi housky a chléb z bílé mouky).
10. Omezte maximálně příjem sladkostí, koláčů, zákusků a cukru. Nápoje pijte neslazené, event. použijte umělá nekalorická sladidla.

1. Jezte pestrou stravu, ale nikdy se nepřejídejte. Jídlo si rozdělte do pěti menších denních porcí. Nejezte ve spěchu či vestoje u lednice.
2. Všimněte si výživových hodnot uvedených na obalech potravin a podle nich vybírejte svůj nákup. Nechoďte nakupovat hladoví.
3. Při vaření používejte šetrné postupy přípravy jako: vaření ve vodě či v páře, příprava na grilu, teflonu, v alobalu nebo hliněné nádobě. Nedoporučujeme úpravy smažením či tepelnou přípravu na velkém množství tuku.
4. Pijte hodně, pouze však minerální či stolní vody, neslazené čaje nebo rozředěné, čerstvě vyrobené ovocné šťávy. Alkoholickým nápojům se vyhýbejte (max. vínný střík). Zasyčené napomáhají nápoje teplé nebo s velkým obsahem CO₂.
5. Mějte vždy po ruce porci nízkooenergetické stravy abyste počínající hlad zahnali okamžitě. Využijte lehkých zeleninových pokrmů.
6. Snažte se, aby Váš denní jídelníček byl tvořen ze 2/3 potravinami rostlinného původu a z 1/3 potravinami živočišného původu.
7. Po 17. hodině jezte pouze ovoce či zeleninu.
8. Zvyšte svoji fyzickou aktivitu.
9. Získejte pro spolupráci rodinné příslušníky.
10. Uvedená dietní a režimová opatření by měla vést u většiny z Vás k dosažení limitu normální hmotnosti, za který je považován BMI do 25.

$$\text{BMI (body mass index)} = \frac{\text{hmotnost v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$

Směrnice pro vhodnou hmotnost

výška bez bot	MUŽI			ŽENY		
	průměr	přijatelný rozsah	obézní	průměr	přijatelný rozsah	obézní
145				46,0	42-53	63
148				46,5	42-54	65
150				47,0	43-55	66
152				48,8	44-55	68
154				49,5	44-58	70
156				50,4	45-58	70
158	55,8	51-64	77	51,3	46-59	71
160	57,6	52-65	78	52,6	48-61	73
162	58,6	53-66	79	54,0	49-62	74
164	59,6	54-67	80	55,4	50-64	77
166	60,6	55-69	83	56,8	51-63	78
168	61,7	56-71	85	58,1	52-66	79
170	63,5	58-73	88	60,0	53-67	80
172	65,0	59-74	89	61,3	55-69	83
174	66,5	60-75	90	62,6	56-70	84
176	68,0	62-77	92	64,0	58-72	86
178	69,4	64-79	95	65,3	59-74	89
180	71,0	65-80	96			
182	72,6	66-82	98			
184	74,2	67-84	101			
186	75,8	69-86	103			
188	77,6	71-88	106			
190	79,3	73-90	108			
192	81,0	75-93	112			
BMI	22,0	20,1–25,0	30,0	20,8	18,7–23,8	28,6

TABULKA VÝŽIVOVÝCH HODNOT POTRAVIN (ve 100 g jedlého podílu, není-li uvedeno jinak)

(Převzato z potravinových tabulek vydaných společností pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství ČR 1992)

Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)
MASO VÝSEKOVÉ			
Vepřová kýta	845	14,3	60
Vepřová plec	1090	19,3	70
Vepřová krkovice	1201	25,0	67
Vepřový bok s. k.	1879	44,0	75
Hovězí maso přední	961	17,5	74
Hovězí maso zadní	762	11,7	67
Hovězí roštěná	775	11,9	65
Hovězí svičková	623	7,4	65
Telecí kýta	584	6,1	65
Telecí pečeně s. k.	607	6,8	70
Uzená krkovice	1831	40,4	100
Uzený vepřový bok	2470	61,0	100
Skopová kýta	838	14,6	70
Jehněčí maso	1105	22,4	77
DRŮBEŽ A ZVĚŘINA			
Kuře	518	4,0	75
Krůta	550	4,7	82
Kachna	1614	37,2	75
Slepice	515	9,0	65
Husa	1471	32,5	65
Králík	681	9,2	65
Srnčí kýta	432	1,5	70
Srnčí hřbet	521	3,6	85
RYBY			
Kapr	524	6,1	70
Pstruh	503	4,6	55
Filé	294	0,6	50
Makrela	701	10,5	50
Makrela uzená	1060	17,7	70
Tuňák v oleji	772	11,6	42
Sleď v oleji	823	14,6	60
VNITŘNOSTI			
Dršťky	394	2,0	95
Játra drůbeží	567	4,5	200
Játra hovězí	544	3,9	270
Jazyk hovězí	785	13,7	140
Ledvinky vepřové	436	4,5	380
UZENINY A MASNÉ VÝROBKY			
Jaternice	1162	18,5	105
Játrová paštika	1800	41,8	169

Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)
Kabanos	1233	26,3	79
Párky	1214	25,1	85
Párky debrecínské	1043	84,0	84
Párky „dietní“	1195	25,9	83
Salám česnekový	1029	18,9	84
Salám lovecký	1890	37,2	85
Špekáčky	1360	30,3	75
Sekaná pečeně	1107	18,8	65
Šunka bez kosti	641	7,7	65
Tlačenka světlá	1262	27,1	90
Tlačenka tmavá	1320	28,5	115
TUKY A OLEJE			
Máslo	3073	81,0	240
Máslo pomazánkové	1485	35,0	95
Sádlo vepřové škvařené	3751	99,5	94
Slanina anglická	1785	42,4	80
Slanina uzená	3082	81,1	85
Rama	2800	75,0	0
Perla (v kelímku)	1470	39,5	0
Flora	2600	70,0	0
Flora light	1480	40,0	0
Olej olivový	3750	99,4	0
Olej slunečnicový	3756	99,6	0
Olej sójový	3761	99,7	0
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY			
Mléko 2 % t. v. s.	208	2,0	14
Mléko 3,3 % t. v. s.	249	3,3	14
Smetana do kávy 6 % t. v. s.	359	6,0	19
Smetana do kávy 12 % t. v. s.	574	12,0	37
Smetana ke šlehání 33 % t. v. s.	1326	32,8	105
Jogurt nízkotučný 1 % t. v. s.	159	1,0	4
Jogurt bílý	377	4,2	10
Kefírové mléko 2 % t. v. s.	197	2,0	5
Sýr moravský bochník (45 % t. v. s.)	1432	26,1	100
Sýr tavený 65 % t. v. s.	1190	26,0	90
Sýr žervé 50 % t. v. s.	810	15,3	29
Sýr eidamský 30 % t. v. s.	1102	15,1	80
Sýr Niva 50 % t. v. s.	1549	31,3	105
Tvaroh měkký netučný	401	0,4	5
Tvaroh měkký tučný	771	13,5	13
Tvaroh tvrdý	538	0,9	11

Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)	
VEJCE				
Veje 1 kus	335	5,9	230	
ORECHY, SEMENA				
Mák	2177	39,1	0	
Mandle loupané	2587	52,4	0	
Ořechy vlašské	2822	60,3	0	
Oříšky arašidy	2512	44,2	0	
Oříšky liskové	2872	65,2	0	
LUŠTĚNINY				
Čočka	1436	1,2	0	
Fazole	1403	1,6	0	
Hrách	1424	1,4	0	
Sójové boby	1863	20,0	0	
OBILOVINY A OBILNÉ VÝROBKY				
Kroupy ječné	1495	1,8	0	
Těstoviny tvůrčivé	1490	2,3	30	
Těstoviny pětivařivé	1556	3,0	140	
Rýže	1444	0,4	0	
Ovesné vločky	1616	6,8	0	
Pšeničná mouka	1478	1,5	0	
CHLĚB A PEČIVO				
Kmínový chléb	1022	1,3	0	
Slunečnicový chléb	1101	4,6	0	
Dalámánek	1101	0,9	0	
Rohlík, houska	1231	3,6	0	
BRAMBORY				
Brambory rané	297	0,2	0	
Brambory podzimní	331	0,3	0	
Bramborové hranolky zmrazené	310	1,0	0	
Potravina (100 g) Energie (kJ) Sachar. (g) Tuk (g) Cholesterol (mg)				
CUKR, CUKROVINKY, POCHOUTKY				
Cukr rafinovaný	1649	98,5	0,0	0
Čokoláda mléčná	2291	57,0	31,8	74
Želé	1368	81,8	0,0	0
Bábovka	1645	44,3	22,5	4
Buchtíčka s nápl. povídl.	1693	66,5	12,4	4
Sáteček s náplní	1663	63,2	13,4	4
Kobliha cukrářská	1770	51,3	21,2	15

Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Sachar. (g)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)
Listový závin jablkový	1633	55,4	15,6	33
Tatranka	2175	53,0	32,5	4
Jemné slané tyčinky	2304	46,1	37,2	0
Piškoty dětské	1185	77,8	1,1	223
Kakaový tukový dort	1751	40,0	26,0	35
Polárkový dort	818	16,8	12,7	40
Kokosky	1789	36,8	6,8	0
<i>Poznámka: Výživové hodnoty u cukrovinek a pochoutek je třeba brát jako orientační. Receptury různých výrobců nejsou shodné.</i>				
Potravina (100 g) Energie (kJ) Sacharidy Vit. C (mg) Vlákna (g)				
OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY				
Borůvky	275	14,7	16,1	1,2
Broskve	219	12,5	3,6	0,5
Hrušky	276	15,8	2,8	1,3
Jablka	255	14,4	4,8	0,8
Jahody	181	8,8	61,8	1,2
Kiwi	210	10,3	40,0	x
Meruňky	239	13,4	3,3	0,8
Rybíz červený a bílý	251	13,8	33,0	1,6
Švestky	283	16,2	4,0	0,5
Třešně	268	14,7	5,2	0,4
Víno hroznové	289	18,2	3,4	1,0
Melouny, dýně	151	8,4	22,0	0,3
Ananas	217	12,7	20,6	0,5
Banány	398	23,0	9,9	0,4
Grapefruity	172	9,6	41,6	0,5
Pomeranče	197	11,7	51,3	0,6
Rozinky	1189	71,2	0,0	2,7
ZELENINA				
Kedlubny	134	5,8	44,8	0,5
Mrkev	188	9,7	4,9	0,7
Květák	121	4,4	38,3	0,5
Paprika	121	5,2	161,5	0,4
Rajčata	103	4,6	22,4	0,5
Zelí hlávkové	121	5,5	32,9	0,5
Doporučená energetická spotřeba muže a ženy v jednotlivých věkových kategoriích za den				
VĚK	ENERGIE (kJ)			
	muž	žena		
19-59 let	10 050	9 200		
60 let a výše	7 900	7 300		
Pro redukci Vaší hmotnosti je nutné, aby denní energetický příjem obsažený ve Vaší stravě byl menší než Vaše energetická spotřeba.				

Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

(upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro arteriosklerózu)

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
TUKY	Celkovou spotřebu tuků snížit	1. Nenasycené rostlinné oleje - slunečnicový, kukuřičný, sojový 2. Monosaturované oleje - olivový, řepkový 3. Margariny odvozené z těchto olejů	Máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené margariny, hydrogenované tuky
RYBY	Všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené. Odstranit tučnou kůži. Vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh.	Ryby smažené v doporučeném oleji	Jikry a mličí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku
MASO	Krůta, kuře, telecí, králik, zvěřina, mladé jehněčí	Zcela libové hovězí, libová šunka, moravské uzené, skopové bez loje (1-2x týdně), drůbeží uzeniny	Kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže
POLÉVKY	Netučný vývar, zeleninové polévky		Tučné polévky, polévky zahušřované jíškou nebo smetanou
MLÉČNÉ VÝROBKY	Netučné podmásli, acidofilní mléko, kefir, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku, jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5 %), vaječný bílek	Polotučné mléko do 2 % tuku, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30 % tuku v suštině, např. Hit, Eidam, Atlet, Orion, Fit, Blácké zlato), 2 celá vejce za týden pouze k přípravě pokrmů	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry nad 40 % tuku v suštině (např. smetanové sýry, Ementál, Primátor)

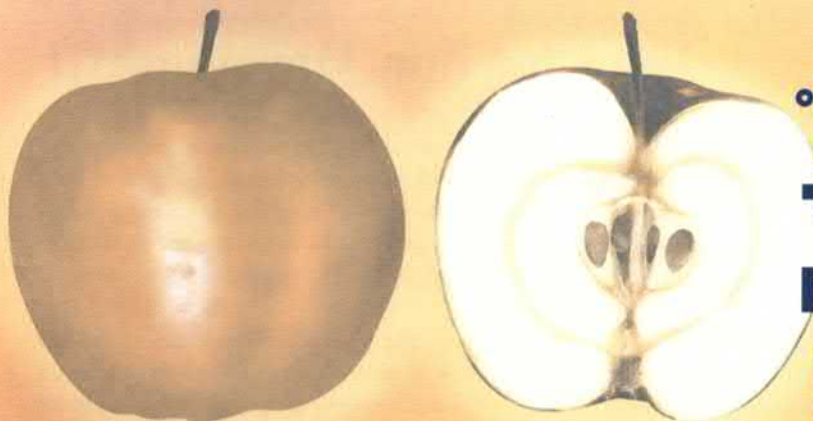
Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

(upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro arteriosklerózu)

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
OVOCE ZELENINA LUŠTĚNINY	Veškerá čerstvá i mražená zelenina, velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru	Restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích	Restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení Solené zeleninové konzervy, kandované ovoce
PEČIVO A OBILOVINY	Celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, Múslí výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalamánky, pečivo z tmavé mouky	Netučné pečivo a moučníky připravované z doporučených rostlinných tuků	Tučné pečivo, loupáčky, brišky, smažené koblihy
DEZERTY	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty		Smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo smetany
CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY			Hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy
OŘECHY	Vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštiny	Burské oříšky, pistáciové oříšky	Kokosové ořechy, Slané oříšky
NÁPOJE	Čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje	Alkohol, nízkotučné čokoládové nápoje	Čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, destiláty
DRESINKY KOŘENÍ	Koření všeho druhu Jogurtové dresinky	Dresinky s nízkým obsahem tuku	Majonézy

srdce

a cholesterol



Dieta na 7 dnů

 LÉČIVA

EDUKAČNÍ PROGRAM FIRMY LÉČIVA, A.S.

Vážení lékaři, milí pacienti!

Ve vývoji aterosklerózy hraje významnou roli zvýšená koncentrace lipidů (tuků) v krvi. I když tento rizikový faktor (kromě kouření, hypertenze, obezity, diabetu mellitu a jiných) je jedním z nejvýznamnějších, je ovlivnitelný. Základem všech opatření na snížení hladiny tuků je dietní léčba, buď samotná, nebo jako součást dlouhodobé medikamentózní léčby hypolipidemiky.

Nikomu z nás není lhostejné, v jak neuspokojivém stavu se nachází naše populace, jak se stravujeme, což je ovlivněno naší velmi chutnou, leč ne příliš zdravou kuchyní. Záleží na tom zejména nám - akciové společnosti Léčiva - jako výrobci mimo řady jiných kvalitních léků také hypolipidemika SIMVACARD. Budeme rádi, pokud Vám tento vzdělávací materiál poskytne dobré rady při zvládnání velmi aktuálního úkolu pro nás všechny - naučit se racionálně, zdravě a přitom chutně jíst...

Léčiva, a.s.

U kabelovny 130

Praha 10 Dolní Měcholupy

102 37

Vysoká hladina tuků neboli hyperlipoproteinémie je spjata s rozvojem kornatění tepen - aterosklerózou - v jejímž důsledku vzniká řada vážných akutních onemocnění. Jsou to především srdeční infarkt, mozková mrtvice a onemocnění periferních tepen dolních končetin. Srdečně cévní onemocnění jsou stále nejčastější příčinou smrti: odhaduje se, že asi 54% všech osob zemře právě na následky těchto nemocí, přičemž naše země zaujímala donedávna jedno z předních míst na světě v kardiovaskulární úmrtnosti. V souladu s tímto smutným primátem je fakt, že vysoká hladina krevních tuků, zvláště cholesterolu, je v naší populaci velice častou metabolickou odchylkou. V mezinárodní studii MONICA, která sledovala výskyt rizikových faktorů aterosklerózy a která probíhala i v naší zemi, bylo zjištěno, že v roce 1988 mělo plných 40% české populace patologicky zvýšenou hladinu celkového cholesterolu - nad 6,5 mmol/l přičemž tato hranice je ještě velmi mírná např. ve srovnání s daleko přísnějšími americkými kritérii, podle nichž je za normální hladinu cholesterolu považována hodnota do 5,2 mmol/l. I když v posledních letech nastal u nás v tomto ohledu mírný obrat k lepšímu, je situace stále nepříliš příznivá.

V dnešní době existují léky, které snižují hladinu škodlivých tuků, tj. především cholesterolu a tzv. triglyceridů. Jejich podávání je na místě především u těch osob, které mají vysoké riziko srdečně cévního onemocnění. Sem patří např. nemocní, kteří prodělali srdeční infarkt a u nichž se snažíme zabránit recidivě tohoto onemocnění. Řada z těchto tzv. hypolipidemik byla testována v dlouhodobých studiích a jejich vysoká účinnost byla spolehlivě ověřena. Nedávno byly např. zveřejněny výsledky skandinávské studie nazvané 4S. Tato studie, do níž byli zařazeni nemocní po srdečním infarktu, ukázala, že podávání léčby na snížení hladiny cholesterolu dokáže snížit úmrtnost na srdeční příhody o plných 42%. Nejdůležitější je fakt, že i celková úmrtnost byla významně snížena - o 30% - což svědčí o tom, že tyto léky nezvyšují riziko úmrtí z jiných příčin, jak se někdy dříve soudilo.

Tyto údaje svědčí o tom, že dnes máme k dispozici mohutné zbraně proti vysoké hladině tuků, jejíž následky mohou být velmi závažné. Je však třeba zdůraznit, že užívání hypolipidemik je na místě tam, kde počáteční riziko, že nemocný prodělá srdeční cévní příhodu, je vysoké: kromě pacientů, kteří již prodělali infarkt myokardu, se jedná o osoby, které mají další rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění, jako jsou vysoký krevní tlak, cukrovka a kouření, nebo o jedince, kteří mají hladinu tuků extrémně zvýšenou, jak je tomu zvláště

u odchylek tukového metabolismu na vrozeném podkladě. V každém případě je základem úspěšné léčby dieta a léky se podávají teprve tam, kde dietní opatření nedokáže hladinu tuků znormálnovat. Zásady diety při vysoké hladině tuků jsou v podstatě obdobné jako pravidla racionální výživy - těmi by se měl řídit každý moderní člověk, neboť život v dnešní době přináší mnoho nepříznivých vlivů, které se mohou odrazit na zdravotním stavu. Tyto zásady jsou v podstatě jednoduché. Je důležité si zvyknout na takový styl diety, který je únosný dlouhodobě - není nijak přínosné, jestliže po určitou dobu žijeme asketicky a poté jakákoliv stravovací pravidla zavrhneme a začneme se naopak přejídat. Smysl má pouze trvale dodržovaný režim, který časem dokážeme převzít do svého životního stylu a na nějž budeme hrdi. Strava má být rozdělena do pěti až šesti jídel, přičemž žádné nemá být kaloricky příliš bohaté. Důležitým pravidlem je, že při obezitě je nutno zredukovat váhu a dlouhodobě dbát na udržení ideální hmotnosti. Ta se dnes posuzuje podle tzv. body mass indexu (BMI), který se vypočítá jako poměr hmotnosti v kg a druhé mocniny tělesné výšky vyjádřené v metrech ($BMI = \text{kg}/\text{m}^2$). Optimální hodnota BMI se pohybuje mezi 22-25.

Zásady diety, která má vést k prevenci kardiovaskulárních nemocí, se mohou na první pohled jevit jako omezující a může se zdát, že své stravovací návyky můžeme těžko změnit natrvalo. Jsou však doklady o tom, že dietu lze významně změnit v celých populacích. V jedné oblasti Finska, Severní Karélii, byla zjištěna zhruba v 70. letech vysoká nemocnost a úmrtnost na srdečně cévní nemoci. Proto lékaři zabývající se prevencí v kardiologii zde zorganizovali rozsáhlé plošné programy zaměřené především na změnu diety, neboť tato oblast se vyznačovala velkou konzumací tučného masa, např. sobího. Toto snažení přineslo své ovoce, neboť situace je dnes již daleko příznivější, v podstatě obdobná ostatním vyspělým evropským zemím. Omezení, která na sebe bereme, nemusí být vždy vnímána jako bolestivá, jestliže si uvědomujeme cíl, pro který je podstupujeme. Následující jídelníčky mají čtenáře přesvědčit především o jednom: dieta při vysoké hladině tuků vůbec nemusí být asketická, naopak, většina pokrmů je vysloveně chutná a navíc při jejich konzumaci odpadají některé problémy tak časté v naší populaci, jako jsou pálení žáhy, pocity těžkosti a žlučnickové potíže, které se často vyskytují po příliš tučných jídlech.

doc. MUDr. Jan Filipovský, CSc.

1 den DIETY

Krůtí rolka plněná křenovým tvarohem, chléb Graham, šípkový čaj

Postup práce:

Do tvarohu přidáme lžičku oleje, nastrouhaný křen a zamícháme. Plátky krůtí šunky potřeme pomazánkou a zatočíme do rolky. Podáváme s chlebem Graham a šípkovým čajem.

Pórková polévka s ovesnými vločkami a bramborem, pomeranč

Postup práce:

Pórek, cibuli, brambory nakrájíme a osmahneme v teflonové pánvi, zalijeme vodou, přidáme koření Vegetu a vaříme do měkka. Hotovou polévku posypeme petrželkou, podáváme s chlebovkou a jako dezert pomeranč.

Kapr dušený na zelenině, brambory, kiwi

Postup práce:

Porci kapra pokapeme citrónovou šťávou, mírně osolíme a necháme uležet, potom ho v teflonové pánvi opečeme po obou stranách. Pak přidáme na drobno nakrájenou cibuli, rajčata, papriku, dochutíme, přikryjeme pokličkou a dusíme do měkka. Nakonec kapra vyjmeme a omáčku zahustíme moukou. Podáváme s bramborami a jako dezert kiwi.

Krůtí rolka plněná křenovým tvarohem, chléb Graham, šípkový čaj

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Krůtí šunka	30	189	45		24
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Tvaroh netučný šlehaný	100	437	104		13
Křen	10	29	7		
Graham chléb	60	672	160		
Šípkový čaj	250				
CELKEM		1507	359	3	37

Pórková polévka s ovesnými vločkami a bramborem, pomeranč

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Pórek	100	126	30		
Ovesné vločky	10	162	39		
Voda, sůl					
Brambory	60	202	48		
Cibule	10	17	4		
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Vegeta koření					
Zelená petržel					
Chlebovka	40	450	107		
Pomeranč	100	134	32		
CELKEM		1452	346	6	

Kapr dušený na zelenině, brambory, kiwi

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Kapr	150	600	143		120
Sůl, kmín					
Hladká mouka	3	46	11		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Cibule	10	17	4		
Zelená paprika	50	42	10		
Rajčata	50	50	12		
Brambory	120	403	96		
Voda, sůl, kmín, pažitka					
Kiwi	60	101	24		
Citron	30	38	9		
CELKEM		1477	352	3	120

2. den DIETY

Tvarohový krém s jahodami, knackebrot

Postup práce:

Do tvarohu přidáme olej, sladidlo Irbis, vyšleháme a ozdobíme jahodami. Podáváme s knackebrotem.

Polévka z krůtího masa, chléb Graham, mrkvový salát se slunečnicovými semínky

Postup práce:

Krůtí maso dáme do studené vody, přidáme sůl, cibuli, nové koření a vaříme. Když je maso téměř měkké přidáme těstoviny, zeleninu a polévku dovaříme. Uvařené maso nakrájíme, dáme do polévky a dochutíme nejemno nasekanou zelenou petrželkou. Podáváme s mrkvovým salátem a chlebem.

Štika mořská s bylinkovým rostlinným tukem, brambory s pažitkou, salát s ředkviček

Postup práce:

Mořskou štiku posolíme, pokmínujeme, obalíme v hladké mouce a opečeme na oleji v teflonové pánvi z obou stran do zlatova. Do rostlinného tuku Flora zamícháme špetku šalvěje a rozmarýny a dáme na hotovou štiku. Podáváme s bramborami a salátem z ředkviček.

Tvarohový krém s jahodami, knackebrot

Potraviný(druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol.(mg)
Tvaroh šlehaný netučný	110	478	114		14
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Sladidlo Irbis					
Jahody	100	151	36		
Knackebrot	30	478	114		
CELKEM		1468	350	6	14

Polévka z krůtího masa, chléb Graham, mrkvový salát se slunečnicovými semínky

Potraviný(druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol.(mg)
Maso krůtí s kostí	100	499	119		64
Voda, sůl, nové koření					
Cibule	10	17	4		
Míchaná zelenina mražená	60	84	20		
Nevoječné těstoviny	10	151	36		
Chléb Graham	25	281	67		
Míkev	100	143	34		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Citron	30	38	9		
Slunečnicová semínka	5	109	26		
Sladidlo Irbis, zelená petržel					
CELKEM		1502	358	3	64

Štika mořská s bylinkovým rostlinným tukem, brambory s pažitkou, salát s ředkviček

Potraviný(druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol.(mg)
Mořská štika	150	441	105		120
Sůl, kmín					
Hladká mouka	3	46	11		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Rostlinný tuk Flora	5	151	36	1	
Rozmarýn, šalvěj					
Brambory	120	403	96		
Voda, sůl, kmín, pažitka,					
Sladidlo Irbis					
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Ředkvičky	100	59	14		
Citron	30	38	9		
CELKEM		1498	357	7	120

3 den DIETY

Tvarohová pomazánka s pažitkou, chléb Graham, bílá káva

Postup práce:

Do odměřeného množství mléka přidáme kávu. Z tvarohu, oleje a pažitky uděláme pomazánku, dochutíme bylinkovou solí a namažeme na chleba.

Čočková polévka s kuřecí šunkou, chlebovka a grapefruit

Postup práce:

Čočku na dvě hodiny namočíme do vody, potom přidáme nové koření a dáme vařit. Cibulku a mrkev nastroháme, lehce osmahneme na oleji a vmícháme do uvařené čočky spolu s moukou Mico a nakrájenou šunkou. Dochutíme Vegetou a podáváme s chlebovkou, jako dezert grapefruit.

Pikantní telecí plátek zdobený mandlí v alobalu, rýže s hráškem, rajče

Postup práce:

Plátek masa naklepeme, ochutíme kořením, posypeme hladkou moukou, opečeme v teflonové pánvi z obou stran, přendáme na alobal, podlijeme dvěma lžicemi vody, alobal uzavřeme tak, aby šňava nevytékala a pečeme v troubě asi jednu hodinu. Hotové maso posypeme nastrohanými mandlemi a podáváme s rýží s hráškem ochucenou Kari kořením. Pokrm ozdobíme na plátky nakrájeným rajčetem.

Tvarohová pomazánka s pažitkou, chléb Graham, bílá káva

Potraviný(druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol.(mg)
Mléko netučné	150	302	72		3
Odvar kávy	100				
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Tvaroh netučný šlehaný	80	336	80		10
Pažitka					
Graham chléb	60	672	160		
Bylinková sůl					
CELKEM		1490	355	3	13

Čočková polévka s kuřecí šunkou, chlebovka a grapefruit

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol.(mg)
Čočka	30	344	82		
Voda, nové koření					
Cibule	10	17	4		
Mrkev	20	29	7		
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Kuřecí šunka	20	109	26		16
Mico mouka					
celozrná	10	151	36		
Koření Vegeta					
Chlebovka	30	336	80		
Grapefruit	150	155	35		
CELKEM		1502	356	6	16

Pikantní telecí plátek zdobený mandlí v alobalu, rýže s hráškem, rajče

Potraviný(druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Telecí kýta	90	457	109		63
Koření na rožnění					
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Mouka hladká	3	46	11		
Voda					
Mandle	10	268	64		
Rýže	30	466	111		
Vývar z kuřecích kostí					
Kari koření					
Hrášek	10	29	7		
Rajče	50	50	12		
CELKEM		1496	357	3	63

4 den DIETY

Tvarohový puding ozdobený kiwi a banánem, knackebrot

Postup práce:

Z mléka, vody a vanilkového prášku uvaříme pudink, do něj přidáme tvaroh, olej, vše zamícháme a dochutíme sladidlem. Podáváme ozdobený plátkem kiwi a banánu s knackebrotem.

Hovězí plátek s mrkví, brambory se zelenou petrželkou

Postup práce:

Naklepaný a ochucený hovězí plátek opečeme na cibulce v teflonové pánvi, podlijeme vývarem a dusíme do měkka. Mrkev nakrájíme na kostičky, podlijeme vývarem, podusíme. Když je mrkev hotová, přidáme olej a dochutíme citronem. Podáváme s vařenými bramborami se zelenou petrželkou.

Vločková kaše s kakaem, ovocný čaj s citronem

Postup práce:

Vločky namočíme na jednu hodinu do vody, pak přidáme olej, mléko a vše povaříme. Na hotovou kaši dáme Floru, posypeme kakaem a podle chuti přisladíme, podáváme s ovocným čajem.

Tvarohový puding ozdobený kiwi a banánem, knackebrot

Potraviny (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Mléko netučné	125	256	61		3
Voda	125				
Vanilkový puding	20	268	64		
Tvaroh netučný šlehaný	50	218	52		7
Sladidlo Irbis					
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Kiwi	20	33	8		
Banán	20	50	12		
Knackebrot	32	487	116		
CELKEM		1492	356	3	10

Hovězí plátek s mrkví, brambory se zelenou petrželkou

Potraviny (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Maso hovězí zadní	80	495	118		42
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Cibulka	10	17	4		
Bylinková sůl, mletá červená paprika					
Celozrnná mouka Mico	5	71	17		
Mrkev	20	143	34		
Vývar z kuřecích kostí					
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Citron	50	67	16		
Brambory	100	336	80		
Voda, sůl, kmín, zelená petržel					
CELKEM		1489	355	6	42

Vločková kaše s kakaem, ovocný čaj s citronem

Potraviny (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Ovesné vločky	40	655	156	1,2	
Mléko netučné	200	403	96		4
Voda	100				
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Kakao	3	50	12		
Irbis sladidlo					
Flora rostlinný tuk	5	151	36	1	
Ovocný čaj					
Citron	50	67	16		
CELKEM		1504	359	5,2	4

5 den DIETY

Jogurt bílý s pšeničnými klíčky a pomerančem, knackebrot

Postup práce:

Do bílého jogurtu přidáme olej, lrbis, pšeničné klíčky vše zamícháme a ozdobíme pomerančem, podáváme s knackebrotem.

Vařený květák se sýrem, brambory s pažitkou, salát z rajčat ochucený oregánem

Postup práce:

Do malého množství vařící vody dáme sůl, kmín a květák a vaříme. Hotový květák dáme na talíř, posypeme strouhaným sýrem, podáváme s vařenými bramborami s pažitkou a rajčatovým salátem

Kuřecí polévka se zeleninou, chlebovka, grapefruit

Postup práce:

Kuřecí maso dáme do hrnce, přidáme koření, sůl a vaříme až je maso skoro měkké. Potom nakrájíme zeleninu a osmahneme v teflonové pánvi, dáme do polévky a vše spolu dovaříme. Nakonec ochutíme petrželovou natí a podáváme s chlebovkou. Jako dezert grapefruit.

Jogurt bílý s pšeničnými klíčky a pomerančem, knackebrot

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Jogurt bílý nízkotučný	170	714	170		12
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
lrbis sladidlo					
Pomeranč	50	67	16		
Pšeničné klíčky					
sušené	10	155	37		
Knackebrot	25	378	90		
CELKEM		1494	356	3	12

Vařený květák se sýrem, brambory s pažitkou, salát z rajčat ochucený oregánem

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Květák	200	168	40		
Voda, sůl, kmín					
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Sýr Cihla 30% tuku	30	365	87		21
Brambory	100	336	80		
Voda, sůl, kmín					
Pažitka					
Rajčata	50	46	11		
Cibule	10	17	4		
Olivový olej	5	180	43	3	
Sůl, oregáno					
CELKEM		1473	358	9	21

Kuřecí polévka se zeleninou, chlebovka, grapefruit

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Kuřecí maso s kostí	150	495	118		70
Voda, sůl					
Nové koření					
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Cibule	10	17	4		
Květák	20	17	4		
Celer	10	13	3		
Mirkev	20	25	6		
Petržel a nat	10	25	6		
Chlebovka	50	562	134		
Grapefruit	150	155	37		
CELKEM		1489	355	3	70

6 den DIETY

Tvarohový krém s malinami, knackebrot

Postup práce:

Do tvarohu přidáme jogurt, olej, sladidlo Irbis, vše zamícháme a ozdobíme malinami. Podáváme s knackebrotem.

Přírodní roštěná se zeleninovou oblohou a bramborami

Postup práce:

Maso je-li třeba odblaníme, naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme z obou stran v teflonové pánvi. Pak přidáme mletou papriku, podlijeme vývarem z kostí a dusíme do měkka. Talíř obložíme zeleninou, posypeme ji bylinkovou solí, pokapeme olejem a doprostřed dáme hotové maso a brambory ozdobené zelenou petrželkou.

Vločková omeleta zdobená sýrem, paprikou a rajčaty, Graham chléb, ovocný čaj

Postup práce:

Odvážené vločky s dvěma lžicemi vody dáme do hrnku a necháme chvíli postát. Bílky rozšleháme, přidáme sůl, vločky, zamícháme a opečeme v teflonové pánvi z obou stran. Omeletu na talíři zdobíme strouhaným sýrem, rajčatem a zelenou paprikou. Podáváme s ovocným čajem.

Tvarohový krém s malinami, knackebrot

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Tvaroh šlehaný netučný	110	478	114		14
Bílý jogurt netučný	50	210	50		3
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Sladidlo Irbis					
Maliny	50	138	33		
Knackebrot	30	478	114		
CELKEM		1484	354	3	17

Přírodní roštěná se zeleninovou oblohou a bramborami

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Hovězí roštěn.	80	495	118		42
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Cibule	10	17	4		
Sůl, pepř, červená mletá paprika					
Vývar z kuřecích kostí					
Rajčata	30	29	7		
Paprika zelená		30	25	6	
Hlávkový salát	50	25	6		
Okurka	50	25	6		
Bylinková sůl					
Olivový olej	5	180	43	3	
Brambory	100	336	80		
Zelená petržel					
CELKEM		1493	356	9	42

Vločková omeleta zdobená sýrem, paprikou a rajčaty, Graham chléb, ovocný čaj

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Ovesné vločky	20	324	78		
Voda, bylinková sůl					
2ks bílky		134	32		
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Sýr Cihla 30%	20	218	52		14
Rajče	50	50	12		
Paprika zelená		25	13	3	
Chléb Graham	30	356	80		
Ovocný čaj	300				
Citron	30	38	9		
CELKEM		1474	352	6	14

7. den DIETY

Topinka s taveným sýrem, čaj s mlékem

Postup práce:

Chléb v teflonové pánvi na oleji lehce opečeme, potřeme taveným sýrem, do kterého jsme přidali česnek. Zapijeme čajem s mlékem.

Houbová polévka s bramborami a kuřecím salámem, okurkový salát s jogurtem ochuceným koprem

Postup práce:

Do vody dáme vařit brambory a houby nakrájené na kostičky, pokmínujeme a okořeníme. Na cibulce osmahneme kuřecí salám, který přidáme do uvařené polévky, zahustíme moukou Mico, dochutíme Vegetou, zelenou petrželkou. Podáváme s okurkovým salátem s jogurtem ochuceným koprem.

Telecí maso špikované s uzeným sýrem Tofu, rýže s ovesnými vločkami, salát z čínského zelí s mrkví a dýňovými semínky

Postup práce:

Prošpikovaný špalíček telecího masa se sýrem Tofu osmahneme v teflonové pánvi, ochutíme mletou červenou paprikou, mírně posolíme, podlijeme vývarem a dusíme. Rýži s vločkami spaříme, podlijeme vodou dvakrát tolik, kolik je rýže a uvaříme spolu s cibulkou a Vegetou. Hotové maso podáváme s rýží a salátem z čínského zelí.

Topinka s taveným sýrem, čaj s mlékem

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Celozrnný chléb	60	672	160		
Česnek					
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Sýr tavený 30%	35	274	65		30
Mléko netučné	100	205	48		2
Odvar čaje	100				
CELKEM		1512	359	6	32

Houbová polévka s bramborami a kuřecím salámem, okurkový salát s jogurtem ochuceným koprem

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Houby	50	42	10		
Voda, sůl, kmín, nové koření					
Olej bez cholesterolu	10	361	86	6	
Cibule	10	17	4		
Kuřecí salám	20	109	26		16
Celozrnná mouka Mico	10	151	36		
Brambory	40	134	32		
Vegeta, petrželová nať					
Okurka	160	84	20		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Jogurt bílý	90	378	90		6
Kopr					
Citron	30	37	9		
CELKEM		1493	356	9	22

Telecí maso špikované s uzeným sýrem Tofu, rýže s ovesnými vločkami, salát z čínského zelí s mrkví a dýňovými semínky

Potraviný (druh)	Hmotnost (g)	EH (kJ)	EH (kcal)	EMK (g)	Chol. (mg)
Maso telecí kýta	70	353	84		49
Sýr Tofu	20	63	15		
Cibule	10	17	4		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Červená mletá paprika					
Rýže	20	294	70		
Ovesné vločky	10	163	39		
Cibule	10	17	4		
Voda, Vegeta, sladidlo Irbis					
Čínské zelí	50	76	18		
Mrkev	20	25	6		
Citron	30	37	9		
Olej bez cholesterolu	5	180	43	3	
Dýňová semínka	5	105	25		
CELKEM		1510	360	6	49

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Denní dávka nejen pro vaše srdce

CO JSOU OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

- Omega-3 mastné kyseliny (omega-3 MK) patří mezi tzv. polynenasycené mastné kyseliny. Tyto kyseliny mají v lidském těle důležité biologické funkce. Jsou např. součástí buněčných stěn, ovlivňují průběh zánětlivého procesu, podílí se na látkové výměně v organismu (tzv. metabolismu), ovlivňují hladiny tuků v krvi. Lidské tělo si neumí tyto látky vytvořit z látek jiných. Proto je musíme přijímat již hotové, např. v potravě nebo jako součást doplňků stravy.
- Omega-3 MK se věnuje pozornost již delší dobu. V 70. letech minulého století vědci odpověděli na otázku, proč se u Eskymáků vyskytují daleko méně srdečně-cévní nemoci. Odpověď spočívala v jejich stravě – tučných mořských rybách. Mořské ryby jsou totiž zásadním zdrojem omega-3 MK pro lidský organismus. Další studie pak význam omega-3 MK pro zdraví potvrdily.
- V naší běžné stravě nejsou tučné mořské ryby příliš zastoupeny. S nedostatečným příjmem těchto ryb pak roste i výskyt zdravotních komplikací, zejména těch srdečně-cévních.

ÚČINKY OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN *

Kardiovaskulární onemocnění

Omega-3 MK ovlivňují hladiny tuků v krvi, příznivě ovlivňují pružnost cév, brání rozvoji aterosklerózy. Všechny tyto vlastnosti vedou k omezení rizika onemocnění srdce a cév.

Ovlivnění imunity

Omega-3 MK omezují zánětlivé procesy v organismu. To má svůj význam např. u onemocnění imunitního systému.

Nervový systém

Jedna ze dvou důležitých omega-3 MK, kyselina dokosahexaenová, má prokázaný vliv na správný vývoj mozku a nervů. Důsledkem jsou pak zlepšené funkce učení, soustředění v dětském věku. Byl potvrzen pozitivní vliv na vývoj a dlouhodobě dobrý zrak.

Ve vyšším věku pak příznivě působí na schopnost si pamatovat i obecně na mozkové funkce.

OMEGADEFEND®

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY
Denní dávka nejen pro vaše srdce

CHYŤTE SVOJI ZLATOU RYBU

Zde oddělte.

OmegaDefend®
VitaLonga
Doplněk stravy
Výživový doplněk
Konzentrování olej z mořských ryb
Konzentrování rybí oleje
60 tabletek

**ŽÁDEJTE
U SVÉHO
LÉKÁRNÍKA**

OmegaDefend je doplněk stravy.

**CHCETE VĚDĚT VÍCE?
OTOČTE!**

www.omegadefend.cz

OMEGADEFEND®

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Denní dávka nejen pro vaše srdce

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Denní dávka nejen pro vaše srdce

PROČ OMEGADEFEND®?

- Doplněk stravy OmegaDefend je vhodným zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin. Ve formě tobolek zajišťuje odpovídající příjem těchto látek, když ve stravě není dostatek mořských ryb. Ve dvou tobolekách OmegaDefend je přítomno takové množství omega-3 kyselin, u kterého bylo v klinických hodnoceních prokázáno pozitivní působení na zdraví srdečně-cévního systému.

Účinek tohoto množství omega-3 MK je patrný již po 3-4 měsících, pro plný efekt je potřebné dlouhodobé užívání 850 mg po dobu min. 1 roku.



www.omegadefend.cz

CHYŤTE svoji
ZLATOU RYBU



MÁTE VYSOKÉ HLADINY TUKŮ V KRVÍ?

- Omega-3 mastné kyseliny ovlivňují příznivě hladiny tuků v krvi, pružnost cév a aterosklerotické procesy.

MÁTE ZÁNĚTLIVÉ ONEMOCNĚNÍ?

- Omega-3 mastné kyseliny působí protizánětlivě.

OBÁVÁTE SE SRDEČNÍ PŘÍHODY?

- Omega-3 mastné kyseliny snižují pravděpodobnost srdeční příhody.

A CO VAŠE PAMĚŤ ČI ZRAK VE VYŠŠÍM VĚKU?

- Omega-3 mastné kyseliny podporují správný vývoj a funkce mozku a nervového systému.

CHCETE VĚDĚT VÍCE?
OTOČTE!

2 tobolek jednou denně

VitaLonga

PharmaSwiss
Choose More Life

VitaLonga

Víte, co jsou to triglyceridy?

- Triglyceridy jsou tukové částice.
- Jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů energie pro práci našich svalů.
- Do lidského těla se dostávají potravou.

Víte, jaké tuky přijímáte v potravě?

- Tuky přijímané z potravy obecně rozdělujeme na dvě skupiny:
 1. na tzv. **nasyčené tuky**^{*}, které jsou součástí potravin živočišného původu (maso, drůbež, mléčné výrobky, máslo, ...) a některých potravin rostlinného původu (kakaové máslo, palmový a kokosový olej, ...).
 2. druhou skupinu tvoří tzv. **nenasyčené tuky**^{*}, ty jsou obsaženy v rostlinných olejích (slunečnicovém, olivovém, sójovém, saflorovém, sezamovém, ...) a rybách.

* Termíny *nasyčené* a *nenasyčené* tuky vycházejí z chemické struktury tuků.

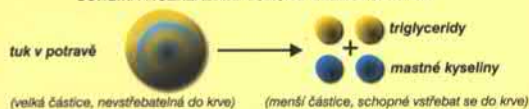
Víte, která skupina tuků je pro náš organismus vhodná?

- **Nasyčené tuky** jsou hlavním viníkem vzniku srdečních a cévních onemocnění. Současně zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.
- **Nenasycené tuky** naopak lidský organismus potřebuje, protože stabilizují hladinu cholesterolu a snižují riziko vzniku srdečně cévních onemocnění.

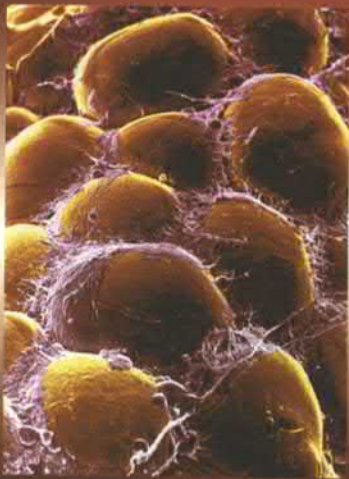
Víte, co se děje s tuky, když je sníte?

- V trávicím ústrojí se tuky uvolní z potravy pomocí trávicích enzymů.
- Tuky uvolněné z potravy jsou příliš velké na to, aby se mohly vstřebat do krevního oběhu.
- Proto jsou dále rozloženy na menší tukové částice, tzv. triglyceridy a mastné kyseliny.

SCHÉMA ROZKLÁDÁNÍ TUKU NA MENŠÍ ČÁSTICE



- Krevními cestami se triglyceridy po několika hodinách dostávají do jater, kde se složitými mechanismy přeměňují na energii.
- V případě nadbytku se triglyceridy ukládají do zásoby v podobě tukových buněk.



Tukové buňky v tukové tkáni (zvětšeno mikroskopem 530x)

Víte, jaké jsou normální hodnoty triglyceridů?

- Hladiny triglyceridů na lačno (po 12 hodinách hladovění) by neměla přesáhnout hodnotu 2 mmol/l.
- Odběr krve na toto vyšetření musí být proveden na lačno, protože po každém jídle se hodnoty triglyceridů v krvi přirozeně zvyšují.

TABULKA HODNOT TRIGLYCERIDŮ

normální hodnoty	do 2 mmol/l
zvýšené hodnoty	2 - 4 mmol/l
vysoké hodnoty	nad 4 mmol/l

Víte, co zvyšuje hladinu triglyceridů v krvi?

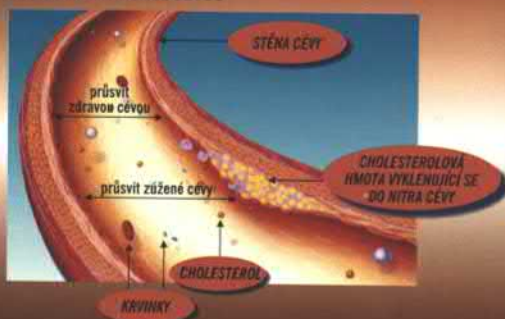
- Hladinu triglyceridů v krvi může zvyšovat vysoký příjem kalorií. Hladina triglyceridů je proto přímo úměrná množství tuků a cukrů přijímaných v potravě.
- Hladina triglyceridů v krvi roste se stoupající tělesnou hmotností.

- Rovněž pravidelná konzumace alkoholu může hladinu triglyceridů zvyšovat.

Víte, proč jsou vysoké hladiny triglyceridů nebezpečné?

- Vysoké hladiny triglyceridů v krvi způsobují, že se cholesterol snadněji ukládá do cévní stěny. Tím triglyceridy výrazně přispívají k ucpávání cév cholesterolovou hmotou.

VODĚROVNÝ PRŮŘEZ CÉVOU



- Při dlouhodobě vysokých hladinách se mohou triglyceridy usazovat v játrech, kde tvoří tukové shluky, které poškozují činnost jater.
- Vysoké hladiny triglyceridů spolu s vysokými hladinami cholesterolu značně zvyšují riziko vzniku srdečné cévních onemocnění (srdeční infarkt, angina pectoris), ucpávání tepen dolních končetin a výskyt mozkové mrtvice.
- Vysoké hladiny triglyceridů rovněž zvyšují riziko vzniku cukrovky.

Víte, jak lze vysokou hladinu triglyceridů léčit?

- Prvním krokem jsou vždy výživová a pohybová opatření:

VÝŽIVOVÁ OPATŘENÍ

- Snižte množství všech tuků přijímaných potravou.
- Zásadně pak snižte příjem nasycených tuků a potravin, které obsahují vysoké množství cholesterolu.
- Pokud trpíte nadváhou nebo obezitou, omezte celkový příjem kalorií.

- Z tohoto důvodu pečlivě pročítejte složení potravinových výrobků uváděná na obalech a dávejte přednost těm výrobkům, které mají nízký obsah tuku a energie.
- Pro přípravu pokrmů používejte rostlinné oleje.
- Konzumujte dostatečné množství ryb.
- Do jídelníčku zařaďte potraviny obsahující dostatek vlákniny. Jsou to obiloviny luštěniny, zelenina a ovoce.
- Omezte příjem alkoholických nápojů.



POHYBOVÁ OPATŘENÍ

- Obecně platí, že jakákoliv pohybová aktivita je lepší než žádná.
- Dopřejte si proto alespoň dlouhé procházky svižnou chůzí.
- Pokud Vám to zdravotní stav dovolí, je dobré zařadit do svého života pohybovou aktivitu 4 - 5 x týdně po dobu 20 - 30 minut nebo 2 - 3 x týdně po dobu 45 - 60 minut.
- V případě tělesné aktivity je nejdůležitější pravidelnost pohybu.



Pokud tato opatření nestačí k tomu,
aby se hladina triglyceridů v krvi snížila,
existuje v současné době
řada kvalitních léků,
které snižují hladinu triglyceridů v krvi.

Bližší informace o těchto léčích získáte
u svého ošetřujícího lékaře.

Pomozte svému tělu
a společně s Vaším lékařem
pracujte na snížení
zvýšených hladin tuků v krvi.



Víte, k čemu vede účinná léčba zvýšených
hladin triglyceridů?

Ke sníženému výskytu
srdečních a cévních
onemocnění.

Ke zlepšení kvality života
a prodloužení
věku.

A TO ZA TO STOJÍ
NEBO NE?