



ZDRAVÍ A KRÁSA 23. 10. 2019

Jak snížit cholesterol?

Abychom problematiku cholesterolu trošku otevřeli, je třeba zmínit, že v našem těle neputuje jen jeden cholesterol, ale hned dva. Každý má svou...

Cholesterol je látka, která má v našem těle řadu důležitých funkcí. Organismus jej pro svou činnost nezbytně potřebuje. Proč? Je součástí procesu tvorby buněčných membrán, pomáhá produkovat řadu hormonů a účastní se zpracování tuků. Tím výčet jeho funkcí rozhodně nekončí. Jak je tedy možné, že nám tato látka škodí? Odpověď je jednoduchá. Problém nastává, pokud se z nějakého důvodu jeho hladina zvýší. Pak cholesterol začíná ohrožovat naše zdraví a zejména naše cévy. Jak snížit cholesterol a držet jej pod kontrolou?

Cholesterol dobrý i špatný

Abychom problematiku cholesterolu trošku otevřeli, je třeba zmínit, že v našem těle neputuje jen jeden cholesterol, ale hned dva. Každý má svou specifickou roli, kterou plní v souladu se svým „programem“. Rozlišujeme:

- **HDL cholesterol** = lidově vnímán jako „hodný“, který má za úkol přenášet cholesterol z cév do jater. Poté je vyloučen z organismu.
- **LDL cholesterol** = bere na sebe roli toho „zlého“. Jeho funkcí je nosit cholesterol z jater do cév (a okolních tkání). Právě jeho hodnota se sleduje.

Pokud to hodně zjednodušíme, pak v případě nějakého problému v cévním systému, přijde LDL cholesterol a jako náplast problém „zalepí“. Poté, co se céva pod ním opraví, HDL cholesterol náplast vrátí zpět do skřínky (jater). Ze své podstaty tedy není „ten zlý“ a „ten hodný“. Jen se v našem organismu děje něco, co LDL cholesterol nutí cévy oblepovat, čímž snižuje průtok krve a zvyšuje riziko infarktu nebo mrtvice. Přečtěte si, [jak snížit cholesterol přírodní cestou](#).

Jak snížit cholesterol? Cesta vede přes zdravý životní styl

Jak snížit cholesterol účinně a rychle? Pokud si u lékaře vyslechnete zprávu, že váš cholesterol je zvýšený, je třeba zbystřit. Pro úplnost: **celkový cholesterol** by neměl přesáhnout **5 mmol/l** krve a hodnota **LDL cholesterolu** by měla být do **3 mmol/l**. Jak jsme naznačili, na vině nebývá samotný cholesterol, ale zpravidla způsob života, který vedeme.

Cholesterol si naše tělo totiž částečně vyrábí samo, ale též jej přijímá z potravy. Léky, které na snížení jeho hodnoty může lékař napsat tak řeší pouze následek, avšak příčina zůstává. Základem toho, jak snížit cholesterol, je **změna životního stylu**. Nikoli jednorázové opatření, ale **cílená, postupná a trvalá změna**. Jak by měla vypadat?

Pravidla, jak snížit cholesterol

1. **Jídelníček.** Základem zdraví je pestrá strava (určitě to neslyšíte poprvé). Mezi rizikový jídelníček v případě cholesterolu patří: přemíra živočišných tuků, tučné mléčné výrobky (vč. sýrů), přepálené tuky, uzeniny a mastné sladkosti (koblihy, křupky, tučné cukrářské náplně, sušenky).
2. **Pohyb.** Samozřejmě záleží na životní situaci, avšak 10 000 kroků denně (což je cca 5 km) dokáže pomoci tomu, jak snížit cholesterol. Zkuste třeba nordic walking, který řadu posilovaných svalových skupin výrazně pozdvihne.
3. **Odpočinek.** Kromě stravy a pohybu je třeba také regenerovat. A to je možné pouze, když svému tělu dáme šanci. Spánek je důležitý nejen pro tělo, ale hlavně se odpojíme od své vědomé mysli, čímž si odpočine i psychika.
4. **Zbavte se nadváhy i obezity!** Přebytková kila škodí nejen kardiovaskulárnímu systému, ale také kloubům. Zároveň přetěžují vnitřní orgány a zvyšují riziko vzniku řady nemocí. „Správnou“ váhou vylepšujete poměr mezi oběma cholesteroly. Problematika váhy není zrovna jednoduchá a neměla by být vytržena z konceptu vašeho života. Je třeba ji skutečně zařadit jako jeden z kroků změny.
5. **Pěstujte svou psychickou odolnost.** Oblast psychiky je velmi složitá, protože vede přes sebe-uvědomění. Metody zvládání stresu samozřejmě krátkodobě pomohou, ale psychická pohoda je udržitelná pouze, když známe své potřeby, umíme je dospělým způsobem komunikovat a pěstujeme zdravé vztahy. V první řadě se zaměřte právě na stresory ve vašem životě a pokuste se postupnými kroky (nesnažte se vše udělat naráz, to by byl jen další stres)

docílit změny. Budte zvědaví, často se objeví řešení, které v prvním kroku nemusí být patrné. Důležitý je pohyb, nikoli setrvání v nepříjemné, i když známé, situaci či vztahu.

6. **Zbavte se zlovyku kouření.** Pro mnoho lidí je tento krok snad nejtěžší. Nicméně kouření významně přispívá k usazování plaků (cholesterolu) na stěnách cév, čímž se riziko vzniku aterosklerózy významně zvýší. Pozor i na zvýšenou konzumaci alkoholu.



Za největšího strašáka cholesterolu bývají považovány vejce. Přečtěte si, jak je to s [vejci a cholesterolem](#).

Jak snížit cholesterol? Zařadte vhodné potraviny

1. Potraviny bohaté na [Omega 3 mastné kyseliny](#) – tučné mořské ryby (tuňák, losos, sardinky) a mořské plody. Abychom měli dostatečný přísun těchto látek, měly by ryby být na našem talíři alespoň 3x týdně. Pokud to není možné, zvažte kvalitní potravinové doplňky.
2. **Ořechy** – vlašské ořechy, mandle, lískové, pekanové i pistáciové ořechy. Pozor však – obsahují dost tuků, proto našemu tělu stačí relativně malé množství (do 50 g denně). Zařadit je můžete do ranní ovesné kaše nebo k salátům místo sýru. Jsou skvělé i v okamžiku, kdy vás honí mlsná.
3. [Zelený čaj](#) – (kvalitní sypaný, nikoli ten v sáčkích nebo v limonádách) obsahuje látku Epigallocatechin galát, která má řadu pozitivních vlivů na náš organismus. Speciální kapitolu tvoří čaj **Matcha**.
4. **Vláknina** – rozpustná vláknina zabraňuje LDL cholesterolu se vstřebat do krve. Kromě toho má však řadu dalších pozitivních účinků na naše zdraví, minimálně udržuje v kondici naše trávení.

Co ještě pomůže snížit cholesterol?

1. Avokádo - vyzkoušejte [avokádovou pomazánku 10x jinak](#)
2. Fazole
3. Špenát
4. Dostatečný pitný režim (zejména čistá voda bez příchutě)
5. Celozrnné pečivo (místo bílého pečiva)
6. Ovoce (místo bílého cukru)
7. [Domácí kysané zelí](#) i zakysané mléčné výrobky
8. Zařazení rostlinných olejů (řepkový, olivový)
9. Sklenka [kvalitního červeného vína](#), ideálně barikovaného



Už máte jasněji v tom, jak snížit cholesterol?