

Jak na zvýšený cholesterol a srdečně-cévní rizika?



VYSOKÝ CHOLESTEROL V KRVI

Proč vysoký cholesterol škodí?

Vysoká hladina cholesterolu v krvi se jednoznačně podílí na vzniku srdečních infarktů a mozkových mrtvic. Pozornost si zaslouží hlavně LDL cholesterol (LDL-C). Ten je pro tělo důležitý, ale příliš mnoho LDL-C v krvi škodí. Způsobuje ukládání cholesterolu v cévách a ty jsou poškozovány. Zvyšuje se riziko vzniku krevních sraženin, které mohou způsobit srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici tím, že ucpou tepny vedoucí do srdce nebo mozku.

Vyšetření krve přinese čtyři čísla: celkový cholesterol, triglyceridy/triacylglyceroly (ukazují další zvýšení rizika infarktu či mrtvice), LDL-C (čím je jeho hladina nižší, tím lépe) a HDL-C (někdy také zvaný „hodný“, jeho vyšší hladina je spíše pozitivní).

Tabulka: Doporučené hodnoty cholesterolu a triglyceridů v krvi

DOPORUČENÉ HODNOTY			
LDL cholesterol	< 3 mmol/l u běžné populace	< 2,6 mmol/l u osob s vysokým rizikem	<1,8 mmol/l u osob s velmi vysokým rizikem
triglyceridy	< 1,7 mmol/l		
HDL cholesterol	> 1 mmol/l u mužů > 1,2 mmol/l u žen		

Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastěji způsobena aterosklerózou (kornatěním cév). Ve středním a pokročilejším věku se může aterosklerotické poškození tepen projevit jako závažná komplikace: srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. U velké části postižených se přitom jedná o příhodu smrtící či těžce omezující životní vyhlídky.

Familiární hypercholesterolemie

Za aterosklerózu vždy nemůže jen nesprávná životospráva. Při závažné vrozené poruše látkové výměny tuků (familiární hypercholesterolemii – FH) se ateroskleróza může začít projevovat již od dětství. FH může mít podle posledních údajů každý dvoustý až dvoustý padesátý Čech. FH je dědičné onemocnění, při kterém dítě zdědí mutaci genů zodpovědných za zpracovávání „zlého“ LDL-C v těle. Krev pak není schopna se účinně zbavovat LDL-C a ten zůstává v krevním oběhu a poškozují cévy. Následkem mohou být infarkty a mrtvice v časném věku. Není (zatím) možné vadný gen „opravit“ a odstranit tak příčinu FH, ale vhodnou a včasnou léčbou (úprava jídelníčku, podávání léku) lze cholesterol v krvi účinně snižovat a bránit tak možným komplikacím. Familiární v názvu FH znamená, že se nemoc vyskytuje v celé rodině, obvykle ji lze vystopovat v několika generacích zpět. Trpí-li jeden z rodičů FH, je 50% pravděpodobnost, že touto chorobou onemocní jejich syn nebo dcera.

MŮŽU MÍT FH? DVĚ OTÁZKY NAPOVÍ

1) Vyskytly se ve vaší rodině případy časného srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice (ve věku do 50 až 60 let)? **ANO/NE**

2) Máte vy sami nebo vaši příbuzní vysoký cholesterol (hodnoty celkového cholesterolu vyšší než 8 mmol/l)? **ANO/NE**

Pokud si na některou z otázek odpovíte ano, navštivte svého praktického lékaře nebo internistu, který vás podrobněji vyšetří a v případě podezření vás odešle do jednoho z více než šedesáti specializovaných center v České republice. Můžete se také obrátit na pacientskou organizaci Diagnóza FH – www.diagnozafh.cz.



Rizikové faktory aterosklerózy:

RIZIKOVÉ FAKTORY ATEROSKLERÓZY	
Neovlivnitelné faktory	<ul style="list-style-type: none">• Věk (ženy nad 55 let, muži nad 45 let)• Pohlaví (muži, ale nad 55 let stoupá výrazně riziko u žen)• Výskyt srdečně-cévních příhod v rodině• Genetické faktory• Již existující srdečně-cévní onemocnění
Ovlivnitelné faktory	<ul style="list-style-type: none">• Vysoká hladina cholesterolu v krvi• Kouření nebo pobyt v zakouřeném prostředí• Vysoký krevní tlak• Nedostatek pohybu• Obezita s hromaděním tuku v oblasti břicha• Psychický stres• Strava bohatá na tuky nevhodného složení• Cukrovka• Systémová zánětlivá onemocnění (např. revmatoidní artritida)

Jak ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi?

Hladinu LDL-C můžete snížit zejména úpravou stravy, někdo potřebuje i léky. Hladinu HDL-C ovlivňuje především pravidelný pohyb. Výsledky se projeví už za několik týdnů, ale změnu životosprávy musíte udržovat dlouhodobě.

Nejdůležitějším druhem léků jsou statiny (například simvastatin, atorvastatin, rosuvastatin). Tyto léky účinně a bezpečně snižují hladiny LDL-C o 30 až 50 %. Působením statinů dochází k omezení tvorby cholesterolu v buňkách. Aby si buňky zachovaly vyrovnanou hladinu cholesterolu, zvyšují počet svých LDL receptorů, kterými pak vychytávají LDL-C z krve. Výsledkem je snížení hladiny LDL-C v krvi. Další lék, ezetimib, působí jinak: zabraňuje vstřebávání cholesterolu ze střeva. Ezetimib může přinést 20% snížení hladiny cholesterolu v krvi. V ČR jsou registrovány už i nové léky, tzv. inhibitory PCSK9 (např. alirocumab), které snižují LDL-C o dalších 50 až 60 %. Aplikují se podkožně jednou za dva týdny nebo za měsíc a jsou určeny především pacientům s familiární hypercholesterolemií nebo osobám po již

prodělané srdeční příhodě, u nichž se nedaří snížit hodnoty LDL-C jinými léky. I když patříte mezi ty, kteří musí pravidelně užívat léky, současné dodržování zásad správné životosprávy je i pro vás velice důležité.

STRAVA A CHOLESTEROL V KRVÍ

Je důležité zaměřit se hlavně na složení tuků v jídelníčku. Tuky živočišné (máslo, sádlo, tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučné hovězí a vepřové maso) mají vysoký podíl nasycených mastných kyselin (MK), které přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Z rostlinných tuků mají podobné složení a působení tropické tuky, např. kokosový. Nahradte je kvalitními tuky rostlinnými s vyšším podílem nenasycených mastných kyselin (např. řepkový olej, některé margaríny, ořechy, semínka), které přispívají ke snižování LDL-C v krvi. Jezte pravidelně ryby (ideálně 2krát v týdnu a přednostně mořské – losos, makrela, sled).

Důležité je také pravidelně do jídelníčku zařazovat zeleninu a ovoce, nezanedbávat pravidelný příjem tekutin, upřednostňovat celozrnné varianty potravin (pečivo, chléb, těstoviny apod.).

Přehled mastných kyselin

Tuky se skládají z glycerolu a mastných kyselin. Podle toho, jaké mastné kyseliny v tuku převažují, můžeme hodnotit jejich vliv na naše zdraví. Rozlišují se různé skupiny mastných kyselin:



NASYCENÉ – SFA, SAFA

Jejich zvýšená konzumace vede ke zvyšování cholesterolu v krvi, prozánětlivého stavu organismu a dalším negativním vlivům, zejména na náš srdečně-cévní systém.

NENASYCENÉ

Monoenové (mononenasycené) – MUFA

Mají na hladinu cholesterolu v krvi a náš organismus obecně neutrální vliv, pozitivní účinky mají, pokud jimi ve stravě nahradíme mastné kyseliny nasycené.

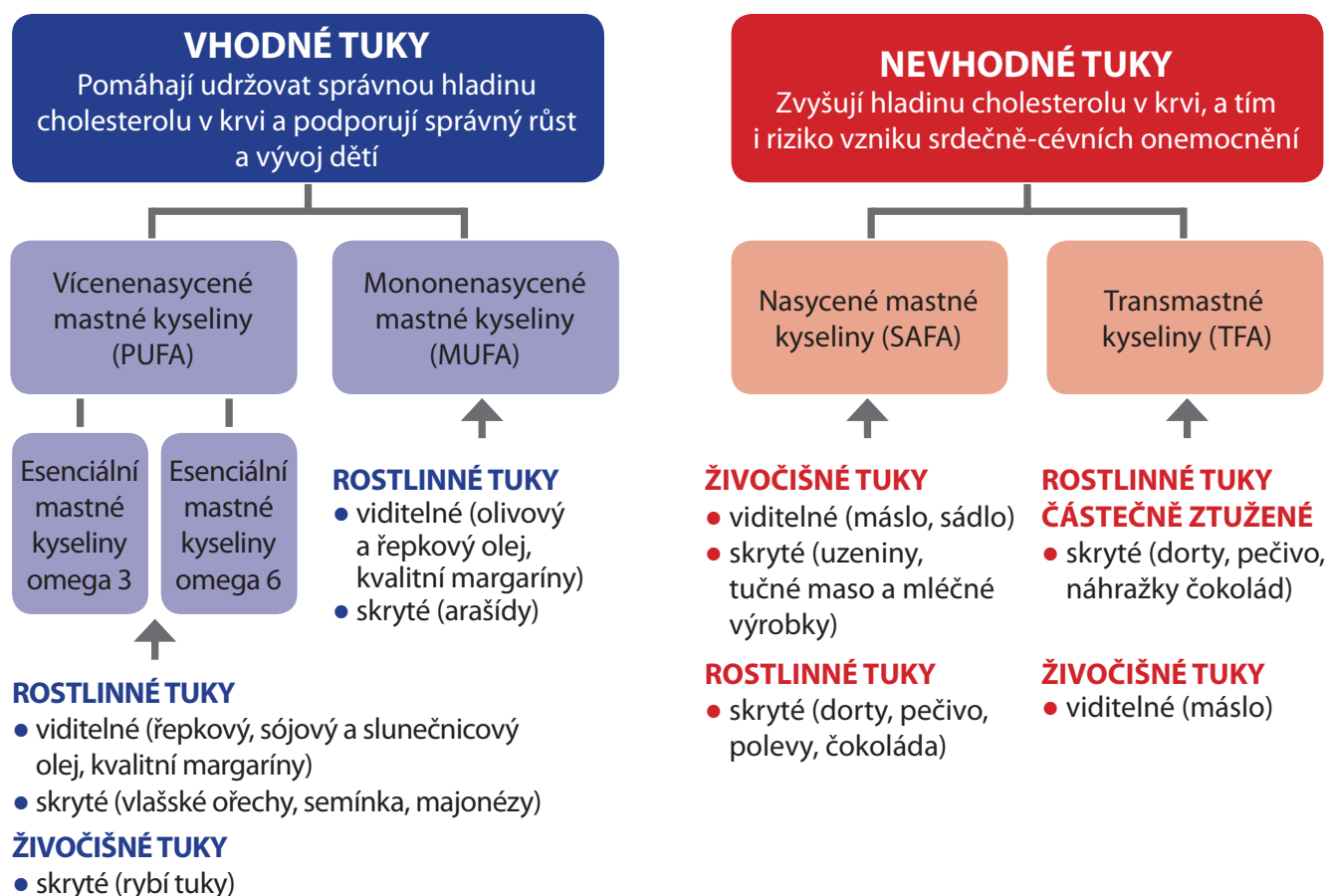
Polyenové (polynenasycené, vícenenasycené) – PUFA

Přispívají ke snižování cholesterolu v krvi, příznivě působí nejen na náš srdečně-cévní systém. Některé z nich jsou navíc esenciální, tedy takové, které náš organismus potřebuje, ale neumí si je sám vytvořit, proto musí být pravidelnou součástí naší stravy. Nejčastější zástupci jsou n-6 (omega 6) a n-3 (omega 3) vícenenenasycené mastné kyseliny.

Transnenasycené mastné kyseliny (trans kyseliny) – TFA

Mastné kyseliny, které mají výrazně negativní vliv na naše zdraví, zejména na srdečně-cévní systém a diabetes mellitus (cukrovku) 2. typu.

CO JSOU VHODNÉ A NEVHODNÉ TUKY?



STRAVA A DALŠÍ RIZIKA SRDEČNĚ-CÉVNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi je velmi často doprovázena dalšími rizikovými faktory, jako jsou vysoký krevní tlak, nadváha a obezita, cukrovka. Jsou to nejen rizikové faktory, ale samy o sobě jsou také chorobami, které je třeba řešit. Kromě léčby léky je i u nich třeba upravit životosprávu. Znamená to správně sestavený jídelníček (pravidelné denní dávky s dostatkem zeleniny, ovoce, upřednostňování kvalitních tuků s převahou nenasyčených mastných kyselin), dostatek pravidelného pohybu, nekouření. Zásady stravy pak mají, podle povahy rizikového faktoru, další specifika:

Vysoký krevní tlak (hypertenze)

- Snížení tělesné hmotnosti u osob s nadváhou a obezitou
U hypertoniků se často vyskytuje zvýšená tělesná hmotnost. Její snížení může vést samo o sobě k úpravě krevního tlaku. Je třeba si uvědomit, že každé snížení hmotnosti je pozitivní, není tedy třeba si klást nereálné cíle.
- Snížení nadměrné konzumace alkoholu (u mužů do 20 g/den, u žen do 10 g/den).
Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje krevní tlak. Množství by nemělo být kumulováno (tedy např. v pátek vypít „dávku za celý týden“). 20 g alkoholu přitom obsahuje např. 1/2 l nízkostupňového piva nebo 2 dl vína nebo 5 cl destilátu.

- Omezení příjmu soli

Při snižování spotřeby je nutné zaměřit se nejen na potraviny slané či solené, ale také na potraviny ve slaných nálevech, slané sýry, uzeniny, konzervy, kořenící směsi, některé instantní a dehydrované výrobky, minerálky s vysokým obsahem sodíku.

Obezita

Správná strava je jedním z hlavních pilířů úspěšné redukce nadbytečných kilogramů. Důležité je zaměřit se na její množství, frekvenci a složení.

Jíst bychom měli pravidelně, stravu si v průběhu dne rozdělit do cca 4–5 denních dávek, přičemž optimální interval mezi jídly je zhruba 2,5–3 hodiny. Tělo pak nebude vyžadovat velkou porci, energii z jídla bez problémů využije a nebude mít potřebu přebytky skladovat ve formě tuku, případně si dělat zásoby „na horší časy“, k čemuž dochází při dlouhých intervalech mezi jídly. Začít bychom měli vydatnější snídaní (dopolední jídelníček by měl pokrýt 25 % denní spotřeby energie) a poslední jídlo by mělo přijít cca 4 hodiny před ulehnutím.

Množství energie v redukčním jídelníčku by mělo vycházet z našeho dosavadního stravování. Je pravidlem, že pro optimální hubnutí (půl kilogramu týdně) je třeba snížit příjem energie zhruba o 2 000 kJ za den. Nikdy by ale příjem energie neměl bez odborného dohledu klesnout pod 5 000 kJ na den.

ČEMU SE V JÍDELNÍČKU VYHÝBAT

- ✓ zapomeňte na smažená jídla a pokrmy připravované na větším množství tuku
- ✓ vyhýbejte se uzeninám (kromě kvalitní libové šunky)
- ✓ odepřete si dortíky a sladkosti, když už mlsat, tak müsli tyčinky bez polevy (lépe bílkovinné tyčinky) nebo kousek čokolády s vysokým procentem kakaa
- ✓ zapomeňte na tučné mléčné výrobky a tučné maso
- ✓ vyhýbejte se živočišným tukům
- ✓ dávejte pozor na slazené nápoje (včetně kávy a dalších nápojů z automatů) a nápoje alkoholické, které obsahují obrovské množství energie



Cukrovka (diabetes mellitus)

V současnosti je v ČR registrováno více než 860 tis. diabetiků a cca 92 % je tzv. diabetiků 2. typu. Více než 90 % těchto diabetiků je obézních, proto je většinou třeba diabetickou dietu sestavit tak, aby měla redukční charakter. Úpravou tělesné hmotnosti se velice často upraví i glykémie. I u diabetiků 2. typu je třeba kontrolovat příjem sacharidů a zaměřit se na jejich výběr. Jedná se zejména o výrazné omezení cukru a potravin cukr obsahujících. Dávku sacharidů by měly pokrývat nejlépe celozrnné pečivo, brambory, rýže natural, celozrnné těstoviny. Dále ovoce a zelenina (s preferencí zeleniny). Strava s vyšším podílem vlákniny (a tím i nízkým glykemickým indexem) je stěžejní. U obézních diabetiků je možné ponechat pouze 3 hlavní chody, obvykle se však doporučuje rozdělit stravu do 4–5 menších denních dávek. Množství tuku je třeba udržet v rozmezí 30–35 % z celkové dávky energie a věnovat se zejména jejich výběru. Ve stravě by měly převažovat tuky rostlinného původu.



Zvýšená hladina triglyceridů v krvi

Kromě preference kvalitních tuků s převahou nenasycených mastných kyselin je při zvýšené hladině triglyceridů v krvi třeba omezit i celkové množství tuků a cukru v jídelníčku, které hladinu triglyceridů ovlivňují nejvíce. Výrazný negativní vliv může mít i zvýšená konzumace alkoholu. Zásady stravy a výběru potravin jsou tedy velice podobné těm v případě obezity. Pokud ale obezitou netrpíte, celkové množství přijaté energie není třeba omezovat.

JAK SPRÁVNĚ NAKOUPIT?

Správné stravování začíná už tím, co si dáte při nákupu do košíku. Ne vždy je výběr úplně jednoduchý, je třeba se řídit několika pravidly. K výběru potravin (viz tabulka) je třeba číst složení, případně tabulku výživových hodnot. Výhodou je, že shodně uvedené výživové údaje musejí mít od prosince 2016 na obalech všechny prodávané výrobky (až na drobné výjimky). Jedná se o energetickou hodnotu, obsah bílkovin, sacharidů a z toho cukrů, tuků a z toho nasycených mastných kyselin a obsah soli. Všimněte si i složení výrobku. Pokud ve složení není uvedeno procentuální zastoupení jednotlivých složek, platí, že na prvním místě je vždy ta složka, které je ve výrobku nejvíce, a dále pokračují v sestupném pořadí. Vybíráte-li tedy například masový výrobek, maso by mělo být na prvním místě (předních místech) ve složení apod.

Hodnoty jsou na potravinách uváděny obvykle na 100 g nebo 100 ml a ne vždy jsou uvedeny hodnoty pro jednu porci. V jednom balení tak může být několik porcí nebo naopak balení může být daleko menší než 100 g. Např. müsli tyčinky mají obvykle hmotnost 25–35 g (a hodnoty jsou uvedeny na 100 g) nebo zmrzliny mohou být v 500g balení (a hodnoty jsou uvedeny také na 100 g). Jedno balení tak může znamenat velice rozdílné hodnoty a s tím je třeba také počítat. Pokud si nevíte rady, jak správně vybírat pro vás ty nevhodnější potraviny, poraďte se s odborníkem (nutričním terapeutem).

Zásady správného nakupování:

- ✓ Číst složení na obalu (energetická hodnota, obsah bílkovin, sacharidů – z toho cukrů, tuků – z toho nasycených MK, obsah soli).
- ✓ Potřebujete zhubnout? Volte výrobky s nižší energetickou hodnotou (většinou ty, co mají nižší obsah tuků a cukrů).
- ✓ Sledujte obsah tuků a nasycených MK (často značených SAFA). Obsah SAFA by neměl překročit 1/3 všech tuků/den. Toleruje se 20 g SAFA/den. Pozor dejte na uzeniny, tučné mléčné výrobky, sušenky (zejména ty s polevou a náplní), sladkosti, müsli, zmrzliny.
- ✓ Denní limit soli je 5–6 g. Hlídejte její obsah u naložených potravin, sýrů, instantních a dehydrovaných výrobků, uzenin, konzerv, masných výrobků. Velký podíl spotřeby soli zaujímá již konzumace pečiva.
- ✓ Pozor, hodnoty jsou většinou uvedeny na 100 g/100 ml – berte tedy v úvahu velikost porcí/balení.
- ✓ Nezapomínejte na vlákninu (celozrnné pečivo, neloupaná rýže, luštěniny, zelenina, ovoce).
- ✓ Ze zeleniny a ovoce udělejte součást každého denního jídla.
- ✓ Margaríny obohacené o rostlinné steroly pomáhají snížit LDL-C v krvi.



NAUČTE SE ČÍST OBALY POTRAVIN

Sledování údajů o složení potravin je potřebné, pokud chcete vědět, co a v jakém množství skutečně jíte. Malý průvodce vám napoví, jak na to:



PŘÍKLAD VHODNĚJŠÍCH SUŠENEK

Na prvním místě ve složení výrobku najdeme vždy tu složku, které je ve výrobku nejvíce. Další složky jsou uvedeny sestupně podle jejich celkové ho množství ve výrobku.

Sušenky s ovesnými vločkami a jablčnými kousky.
Sušienky s ovesnými vločkami a jablčnými kúskami.
 Složení/Zloženie: **ovesné/ovsené vločky 38/1 %**, cukr/cukor, pšeničná mouka/múka, řepkový/repkový olej, palmový tuk, jablčné kousky/jablčné kúsky 5,8 % [glukózo-fruktózový sirup, koncentrát jablčné dřeně/jablčnéj drene 0,9 %, zvlhčující látka/zvlhčovačlo (glycero), cukr/cukor, pšeničná vláknina, palmový tuk, želirující/želirujúca látka (pektidy/pektíny), aroma/arómy, antioxidant (kyselina askorbová), regulátor kyselosti/kyslosti (kyselina citrónová/citrónová)], glukózo-fruktózový sirup, celozrná pšeničná mouka/múka, kypřicí/kypriace látky (hydrogenuhlíčan sodný, hydrogenuhlíčan amonný/amónny, difosforečnan disodný), jedlá sůl/sol, aroma/aróma, emulgátory (E472e, sojový lecitín/lecitín). **Může obsahovat vejce, mléko, semena sezamu a ořechy.** **225 g**

Výživové údaje			
	100 g	12,5%	%* / 12,5 g
Energetická hodnota / Energia	1951 kJ / 465 kcal	244 kJ / 58 kcal	3 %
Tuky	18 g	2,2 g	3 %
z toho nasycené/nasytené mastné kyseliny	4,6 g	0,6 g	3 %
Sacharidy	66 g	8,3 g	3 %
z toho cukry	28 g	3,5 g	4 %
Vláknina	5,2 g	0,7 g	-
Bílkoviny / Bielkoviny	7,7 g	1,0 g	2 %
Sůl / Sol	66 g	8,3 g	3 %

Hodnoty v tomto sloupci uvádí procenta z průměrného doporučeného/ tolerovaného příjmu jednotlivých živin. Ale pozor, z hodnot v jedné porci, nikoli ve 100 gramech nebo v celém balení.

Obsah sacharidů je třeba sledovat a vybírat ty druhy, kde bude obsah nižší (např. v porovnání s jinými výrobky), ale zejména bude nižší podíl cukru a případně vyšší podíl vlákniny (její obsah ale na obale také být nemusí). To znamená, že výrobek obsahuje i více prospěšné druhy sacharidů než jen cukr.

Obsah tuku je důležitý, ale důležitější je obsah nasycených mastných kyselin (které při vyšší konzumaci zvyšují hladinu cholesterolu v krvi). Ten by měl tvořit max. 1/3 z celkového množství tuků - v tomto případě je to tedy v pořádku.

PŘÍKLAD MĚNĚ VHODNÝCH SUŠENEK

Polevy často ve výrobcích mění nutriční hodnoty k horšímu – jak energetickou hodnotu a množství tuků, tak zejména množství nasycených mastných kyselin – v tomto výrobku tvoří celou polovinu, což je z pohledu výživy nevhodné.





Výživové údaje			
	100 g	10 g	%* / 10 g
Energetická hodnota / Energia	2125 kJ / 510 kcal	313 kJ / 51 kcal	3 %
Tuky	26 g	2,6 g	4 %
z toho nasycené mastné kyseliny z toho nasytené mastné kyseliny	13 g	1,3 g	7 %
Sacharidy	59,5 g	5,9 g	2 %
z toho cukru	23 g	2,3 g	3 %
Vláknina	3,1 g	0,3 g	-
Bílkoviny / Bielkoviny	7,2 g	0,7 g	1 %
Sůl / Sol	0,05 g	0,01 g	< 1 %











Složení: pšeničná mouka, mléčná poleva 19 % (cukr, rostlinné tuky a oleje (palmový, slunečnicový, bambucký, řepkový v různém poměru), sušené odstředěné mléko, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, emulgátory (sojový lecitín, E 476)), palmový tuk, cukr, sladový extrakt z ječmene, sójová mouka, glukózový sirup, aromata (máslové, mléčnosmetanové, ethylvanilin), kypřicí látky (E 503, E 500), emulgátor (sojový lecitín), sušené vaječné žloutky. **Může obsahovat ořechy.**

* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2 000 kcal).
 1 sušenka = 10 g.
 Balení obsahuje 10 sušenek.

* Referenční příjem průměrného dospělého (8400 kJ / 2 000 kcal).
 1 sušenka = 10 g.
 Balenie obsahuje 10 sušienok.

VHODNÉ A NEVHODNÉ POTRAVINY

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
 Maso	Všechny libové druhy	Častá konzumace vnitřností, tučnějších druhů (např. hovězí přední, vepřová plec), drůbež s kůží	Nejtučnější druhy vepřového masa (krkovice, bůček), maso s viditelným tukem, tučná drůbež s kůží, mleté maso neznámého složení
 Ryby, rybí výrobky	Všechny druhy ryb – mořské i sladkovodní		
 Masné výrobky	Šunka od kosti, šunka s vyšším procentem masa (výběrová, nejvyšší jakosti)	Šunka, salámy, párky bez viditelného tuku, s obsahem masa alespoň 70 %	Salámy, párky s obsahem masa pod 70 %, masové konzervy s podílem masa pod 70 %, paštiky, zabijačkové výrobky. Výrobky, u kterých složení nezačíná masem
 Mléko	Nízkotučné, polotučné	Plnotučné	
 Jogurty	Do 2,5 % tuku, lépe bílé	Bílé jogurty do 3,5 % tuku, ovocné	Jogurty nad 3,5 % tuku, smetanové jogurty
 Sýry	Sýry do 30 % tuku v sušině, nízkotučné varianty sýrů	Nízkotučné tavené sýry, sýry s obsahem tuku do 45 % (tuk v sušině)	Sýry smetanové, sýry s obsahem tuku nad 45 %
 Ostatní mléčné výrobky	Výrobky do 2,5 % tuku, bez přídavku cukru, nízkotučné varianty (tvaroh, kefir, zakysané mléčné výrobky)	Výrobky do 3,5 % tuku	Smetana na šlehání, smetanové výrobky, plnotučné výrobky
 Vejce	Konzumace 5–7 vajec týdně		

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
 Tuky na studenou kuchyni	Kvalitní rostlinné tuky (margaríny) s nižším obsahem nasycených mastných kyselin, rostlinné oleje (např. řepkový, případně olivový, sójový)	Olej slunečnicový, směsné tuky, pomazánkové „máslo“, margaríny s vysokým podílem nasycených mastných kyselin	Máslo, margaríny s obsahem částečně ztužených tuků (na našem trhu již téměř nenajdeme)
 Tuky na teplou kuchyni	Olej řepkový, případně olivový	Pokrmové tuky, tuky speciálně určené pro tepelnou úpravu	Tropické oleje (zejména kokosový, případně palmový), olej slunečnicový, máslo, sádlo
 Zelenina	Všechny druhy – čerstvé i tepelně upravené	Nakládaná, smažená	
 Ovoce	Všechny druhy, nejlépe v syrovém stavu	Výrobky z ovoce – džemy, šťávy, pyré	Proslazené ovoce (kandované)
 Luštěniny	Všechny druhy		
 Přílohy	Brambory nesmažené, v přírodní úpravě, celozrnné varianty (rýže, těstoviny)		Častá konzumace smažených příloh, knedlíků
 Chléb a pečivo běžné	Celozrnné pečivo a chléb, případně vícezrnné a speciální	Občasná konzumace bílého pečiva a běžný chléb	Pravidelná konzumace pouze bílého pečiva
 Pečivo jemné a trvanlivé	Celkově omezit a upřednostňovat druhy s podílem celozrnných obilovin	Pečivo a sušenky bez polevy a náplní	Veškeré druhy s polevami a náplněmi
 Sladkosti		Čokoláda s vysokým obsahem kaka, občasná konzumace bonbonů	Náhražky čokolády (tyčinky, pochoutky), kde chybí čokoláda už v názvu výrobku
 Moučníky a dezerty	Ovocné bez přidaného cukru	S vysokým podílem ovoce	Smetanové krémy a moučníky s jejich obsahem

Je důležité si uvědomit, že neexistuje nezdravá potravina, pouze její nezdravé množství v kontextu celého jídelníčku.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
1. den	dalamánek s margarínem (1 ks), medem (20 g) a ovoce (1ks)	zeleninové hranolky (200 g – paprika, okurka, ředkvičky nebo jiné) s jogurtovým dipem (100 g, česnek, pomerančová šťáva, lžička medu)	čočka na kyselo (z 80 g syrové čočky), šunka (50 g, nejvyšší jakosti), vejce (1 ks), zelný salát (100 g)	vločková kaše (z 50 g vloček, mléka) s ovocem (1 ks + 20 g sušených meruněk)	vepřová směs se zeleninou (100 g masa, lžice řepkového oleje, 200 g zeleniny) a dušenou rýží (60 g syrové)
2. den	sýrový toast (4 plátky toustového chleba, margarín, 50 g tvrdého sýra, okurka, ledový salát)	lehký ovocný jogurt (120 g), ovoce (1 ks)	hovězí maso na česneku (100 g), dušený špenát (150 g), bramborový knedlík (6 plátků)	knäckebröt (1 ks), cottage (20 g), ovoce (1 ks)	kuřecí špíz (100 g masa, ½ papriky, 1 mrkev, ½ cibule, žampiony, řepkový olej) s bramborem (200 g)
3. den	celozrnný chléb (100 g) s margarínem, vejcem (2 ks) a rajčetem (1 větší)	mrkvový salát s jablkem (150 g)	kuřecí „čína“ – kupovaná nebo připravená (100 g kuřecí prsa, 60 g rýžových nudlí, 10 g arašídů, sójová omáčka, 1 vejce, lžice řepkového oleje, lžička solamylu, 100 g zeleniny)	müsli tyčinka bez polevy (2 ks), mléko (sklenka), ovoce (2 ks)	zapečené brambory (250 g) se zeleninou (200 g, cibule, lžička řepkového oleje, 30 g sýra 30 % t. v. s.)

NUTRIČNÍ HODNOTY

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	nasycené MK (g)
1. den	8 167	90,4	277,8	65,8	15,8
2. den	8 398	99,9	266,4	69,9	20
3. den	8 217	90,7	273,6	65,4	18,6

Pozn: Jídelníček svými hodnotami odpovídá průměrné potřebě ženy se sedavým zaměstnáním a průměrnou (či nižší) pohybovou aktivitou, která nepotřebuje snižovat hmotnost, případně pro muže, který potřebuje hubnout. Energetickou a další hodnoty jídelníčku je vhodné přizpůsobovat individuálně (dle pohlaví, režimu, aktuálního zdravotního stavu).



ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA NENÍ JEN VHODNÁ STRAVA



Pohyb

Pohyb podporuje imunitu, odbourává stres, pomáhá nám udržet tělesnou hmotnost, pomáhá při léčbě cukrovky, obezity i vysokého krevního tlaku, posiluje svaly v našem těle, včetně srdečního, pomáhá zvyšovat hladinu ochranného HDL-C v krvi. Je třeba hýbat se pravidelně, ideálně každý den alespoň půl hodiny. Minimum pohybu, který už působí příznivě, je 6 000 kroků denně. Více na www.6000kroku.cz.



Kouření nebo pobyt v zakouřeném prostředí

Normální je nekouřit. Některá onemocnění jsou vázána na množství a frekvenci vykouřených cigaret (či tomu odpovídající pobyt v zakouřeném prostředí), ale proto, aby kouření bylo rizikové pro naše srdce a cévy, stačí jedna cigareta denně. Pokud kouříte, je tedy vhodné přestat a není ostuda se o pomoc obrátit na odborníky (najdete je na www.slzt.cz).



Dlouhodobý stres

Na hladinu cholesterolu v krvi a na další rizika srdečně-cévních onemocnění může mít vliv také dlouhodobý stres. A to v negativním slova smyslu. Snažte se proto dostatečně odpočívat a stres se pokusit zvládat (ideální k tomu je pohyb). Nedovolte, aby stres ovlivňoval váš jídelníček, protože pozitivně to není nikdy.

ZÁSADY KE SNÍŽENÍ SRDEČNĚ-CÉVNÍHO RIZIKA:

- ✓ Jezte pravidelně – ne déle než po 4 hodinách, snídejte, poslední jídlo si dejte 3,5–4 hodiny před spaním.
- ✓ Snižte spotřebu tučného masa a uzenin.
- ✓ Na studenou kuchyni používejte převážně kvalitní roztíratelné rostlinné tuky, na tepelnou úpravu jídla oleje výhodného složení (řepkový, olivový).
- ✓ Můžete zařadit do stravy margarín obohacený rostlinnými steroly.
- ✓ Jezte méně tučné mléčné výrobky.
- ✓ Zeleninu a ovoce jezte ideálně s každým denním jídlem.
- ✓ Vybírejte si celozrnné výrobky a jezte i luštěniny, důležité zdroje vlákniny.
- ✓ Jezte ryby – nejlépe 2krát týdně, přednostně tučnější druhy.
- ✓ Omezte cukr a potraviny s cukrem (sladkosti, slazené nápoje, moučníky, zákusky).
- ✓ Omezte jemné a trvanlivé pečivo, hlavně s plevou nebo náplní.
- ✓ Vyhněte se častému smažení. A když už, použijte správný (např. řepkový či olivový) olej.
- ✓ Pokrmy nedosolujte, při úpravě solte jen mírně. Omezte konzumaci slaných a solených potravin, konzerv, instantních a dehydrovaných výrobků.
- ✓ Vyhýbejte se nadměrné konzumaci alkoholu.
- ✓ Dbejte na přiměřený tělesný pohyb (minimálně půl hodiny alespoň 4krát týdně, nejlépe každý den – stačí i svižná chůze či kolo).
- ✓ Snažte se stres neřešit jídlem.



Vydavatel:

IDS Media CZ s.r.o.

Nad Novou Libní 1802/3, 182 00 Praha 8

www.ids-media.cz