

7 oliv
denně
pro
ZDRAVÍ

CHOLESTEROL NENÍ VŠEMOCNÝ, ALE ANI NEŠKODNÝ. JEN DIETA NÁS PŘED INFARKTEM NEZACHRÁNÍ. NA DRUHÉ STRANĚ LIDÉ VE STŘEDOMOŘÍ MAJÍ DÍKY ZDRAVÉMU JÍDELNÍČKU VÝHODU.

PŘIPRAVILA: **ZDENA LACKOVÁ**

To, co si přivážíme jako inspiraci z dovolené u jižních moří, bývá především džbánek dobrého vína. Nelze však hledět pouze na dno sklenky, je dobré podívat se také do středomořského talíře. Mnohem větší část, než uzeniny, máslo, paštiky a tučné maso v něm tvoří zelenina, ryby, olivový olej a ovoce. Tak, jako se odlišuje středomořský jídelníček, vypadá jinak i vnitřek cév jeho konzumentů – jsou mnohem méně zanesené aterosklerotickými pláty, a tedy i méně náchylné k ucpání.

KANDIDÁTI NA INFARKT

Jedním ze základních rizikových faktorů pro vznik aterosklerózy, způsobující srdeční příhody i mozkové mrtvice, je vysoká hladina cholesterolu v krvi. Nebezpečný je především LDL cholesterol, kterému se lidově říká „zlý“. Naopak HDL cholesterol je „hodný“ a pomáhá cévy před ukládáním tukových plátů chránit.

Základem boje proti cholesterolu určitě není zákaz veškerých tuků v potravě. Jde ale o to, jaké tuky do jídelníčku zařadíme. „Výběr tuků je v dietě při zvýšené hladině cholesterolu zásadní,“ zdůrazňuje nutriční terapeutka a členka Fóra zdravé výživy Věra Králová. Díky dobrým tukům je možné hladinu cholesterolu snižovat.

Kdo by se měl o výběr tuků zajímat? Leckdo, protože studie ukázaly, že téměř 70 % dospělé populace v České republice má zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Když se k tomu přidá obezita, kouření, vysoká hladina krevního cukru a vysoký tlak, je zaděláno na infarkt či mrtvici.

MASTNÉ, ale, zdravé

At' žijí omega kyseliny!

Pokud se vám nedaří konzumovat doporučenou dávku rybího masa – asi dvě porce mastných mořských ryb týdně – nezužtejte. Proti cholesterolu můžete zaútočit i jinak. Potřebné nenasyčené mastné kyseliny, známé jako omega 3, lze tělu dodat i v doplňcích stravy.



Zkuste třeba Triomar Cardio, Hema Omega 3-6-9 nebo Bioaktivní Marin Plus.

Děti v tom jedou taky

Vysoký cholesterol mohou mít i děti. V roce 2008 u nás zorganizovala Odborná společnost praktických lékařů pro děti a dorost studii, které se během jednoho roku zúčastnily zhruba 4000 dětí ve věku 5, 13 a 17 let. „Časný výskyt ischemické choroby srdeční v rodině byl zjištěn u deseti procent dětí, devět procent dětí mělo v rodinné anamnéze hypercholesterolemii, tedy vysoké hladiny cholesterolu. Šest procent dětí mělo v rodinné zdravotní historii dokonce kombinaci obou faktorů. U této skupiny dětí jejich praktičtí lékaři následně kontrolovali hladinu cholesterolu v krvi,“ říká Jitka Rusková, nutriční terapeutka Poradenského centra Výživa dětí. Více než čtvrtina z rizikových dětí měla hladinu celkového cholesterolu zvýšenou (do 5,2 mmol/l) a u 11 procent dětí byla hladina

na cholesterolu v krvi vysoká (vyšší než 5,2 mmol/l). Zvýšená nebo vysoká hladina „zlého“ LDL cholesterolu byla zjištěna u 46% dětí. Jsou to ale už lepší hodnoty, než jaké jiná studie našla v české dětské populaci v roce 2000.

„Děti s vysokou hladinou cholesterolu by neměly dodržovat extrémně nízkocholesterolovou dietu. Měly by mít v jídelníčku omezený příjem cholesterolu pod 200 miligramů na den a přednostně dostávat rostlinné tuky namísto živočišných,“ radí Jitka Rusková.

Pro děti stejně jako pro dospělé, kteří s vysokým cholesterolem bojují, je určen speciální margarín Flora pro.active, obohacený o rostlinné steroly. Při jeho pravidelné konzumaci hladina špatného LDL cholesterolu významně klesá.

TUKY

ŠPATNÉ

„ŠPATNÉ“ TUKY obsahují větší množství nasycených a trans mastných kyselin, které mají negativní vliv na zdraví. Těmto tukům bychom se měli vyhýbat a v jídelníčku by měly být zastoupeny maximálně z jedné třetiny.

KDE JE NAJDEME: v másle, sádle, škvarkách, slanině, v tučném masu, tučných mléčných výrobcích, uzeninách, v některých druzích (zejména levných) plev a krémů, v trvanlivém pečivu.

V čem škodí:

- Zvyšují hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi.
- Snižují hladinu „hodného“ HDL cholesterolu v krvi.
- Zvyšují riziko cukrovky 2. typu.
- Zvyšují riziko srdečně-cévních onemocnění.
- Často jsou současně také zdrojem cholesterolu.
- Způsobují zvýšené ukládání tuku v organismu.



DOBŘÉ

„DOBŘÉ“ TUKY obsahují větší množství vícenenasycených mastných kyselin (omega 3 a omega 6), které mají na náš organismus příznivý vliv. Některé z těchto kyselin patří do skupiny tzv. esenciálních, které naše tělo nezbytně potřebuje, ale neumí si je samo vytvářet. Proto je musíme denně dodávat stravou.

KDE JE NAJDEME: v rostlinných olejích a produktech z nich vyrobených – například v margarínech, dále je obsahují ryby, semínka a ořechy.

V čem prospívají:

- Pomáhají ke snížení cholesterolu v krvi.
- Snižují hladinu tuků v krvi a krevní tlak.
- Mají pozitivní vliv na srdečně-cévní systém.
- Působí proti ukládání tuku v organismu.
- Působí preventivně proti vzniku cukrovky 2. typu.



Zelená pro tělo

Středomořská dieta obsahuje svou každodenní dávku oliv a olivového oleje. Proč nezkusit totéž? Stačí sáhnout pro ty správné produkty. Největším dovozcem oliv, zelených i černých, a olivového oleje k nám je Španělsko a čeští gurmáni si už na olivy začínají zvykat.

V posledních dvou letech jich snědli o pětinu více než dříve.

TIP VLASTY: Inspirací pro zdravé olivové vaření vám může být kuchařka, kterou vydalo nakladatelství IKAR.

Sedm oliv denně. To je doporučená dávka pro dospělého. Více informací najdete na www.olivyzespanelska.cz. Nejlepší olej je panenský. Tedy za studena lisovaný, který tak nepřijde o žádnou ze svých cenných látek. Zařadit do jídelníčku olivový olej znamená snižovat si hladinu špatného LDL cholesterolu. Více hledejte na www.spanskyolivovyolej.cz.



Neváhejte a změřte se!

Vyšetření hladiny cholesterolu v krvi je prvním krokem k prevenci kardiovaskulárních chorob. Pokud se vám nechce do ordinace lékaře, zkuste například Dny zdraví s VZP. Na 17 místech ve Středočeském kraji měří bezplatně zkušené laborantky návštěvníkům mobilního poradenského centra hladinu cholesterolu a cukru v krvi, krevní tlak, pulz a množství tělesného tuku. Seznam míst, kde měření probíhá až do poloviny letošního prosince, najdete na www.vzp.cz.

