

zdraví

Vyšetření triglyceridů je celkem běžné. Víte ale, proč vám ho lékař dělá? Jaké zdravotní problémy vám hrozí? Většina lidí to neví, i když vysoká hladina triglyceridů signalizuje docela vážné nebezpečí. Pojdme si říci, v čem spočívá.

Triglyceridy jsou drobné tukové částice, které putují krví do tukových buněk. Píše se o nich také jako o triacylglycerolech nebo triacylglyceridech. „Jsou pro tělo jedním z nejdůležitějších zdrojů energie,“ říká doc. MUDr. Jan Piřha, CSc., vedoucí laboratoře pro výzkum aterosklerózy v pražském IKEM.

Riziko kornatění tepen

Lékaři se zajímají o hladinu triglyceridů (TAG) nejčastěji v souvislosti s aterosklerózou, tedy kornatěním tepen. „Vysoké TAG jsou spolu s vysokým cholesterolem

Proč je třeba hlídat triglyceridy?

lem jedním z rizikových faktorů, které vyvolávají ve stěnách tepen ukládání tukových částic,“ říká docent Piřha. „Stěny se zesilují, ztrácejí pružnost, a nakonec se zúží, což vede k horšímu průtoku krve. Občas může dojít i k jejímu úplnému uzavření a vzniku srdečně-cévní příhody, která někdy končí smrtí. S postupující aterosklerózou proto roste riziko, že nás postihne infarkt, mrtvice, zhorší se nám prokrvení nohou, budeme mít poškozený zrak, ledviny atd. Triglyceridy mohou být jedním z hlavních viníků.“

Co je nejnebezpečnější

Na zvyšování TAG nemají největší vliv tuky v potravě, ale kupodivu jednoduché cukry, přesněji řečeno jejich přemíra. „Hodně rizikové jsou například velmi sladké nápoje typu koly, fanty nebo toniku, které lidé pijí ve velkém množství a pravidel-

ně,“ říká docent Piřha. „Výraznému a rychlému vzestupu cukru v krvi brání do značné míry játra, ale za to platíme tím, že se do krve uvolňují nebezpečné tukové částice. Jaterní buňka vezme zjednodušeně řečeno chemickou kostru z glukózy či fruktózy a obalí ji mastnými kyselinami. Tím vzniknou triglyceridy.“

Zrádný alkohol a sladké nápoje

Přílišná konzumace cukrů vede často k centrální obezitě. Tuky, které z těchto cukrů vznikají, se hromadí hlavně v oblasti břicha. „Představují jedno z největších kardiovaskulárních rizik,“ říká docent Piřha.

U žen je hranicí rizika 80 cm v pase – pokud mají víc než 88 cm, bývá skoro jisté, že je zmíněná nebezpečí budou ohrožovat, zvláště pokud se jejich triglyceridy pohybují nad 1,7 mmol/l. U mužů jde o míry 94–102 cm a stejnou hodnotu triglyceridů. Kom-

binaci těchto zlověstných parametrů říkájí odborníci „hypertriglyceridemický pas“.

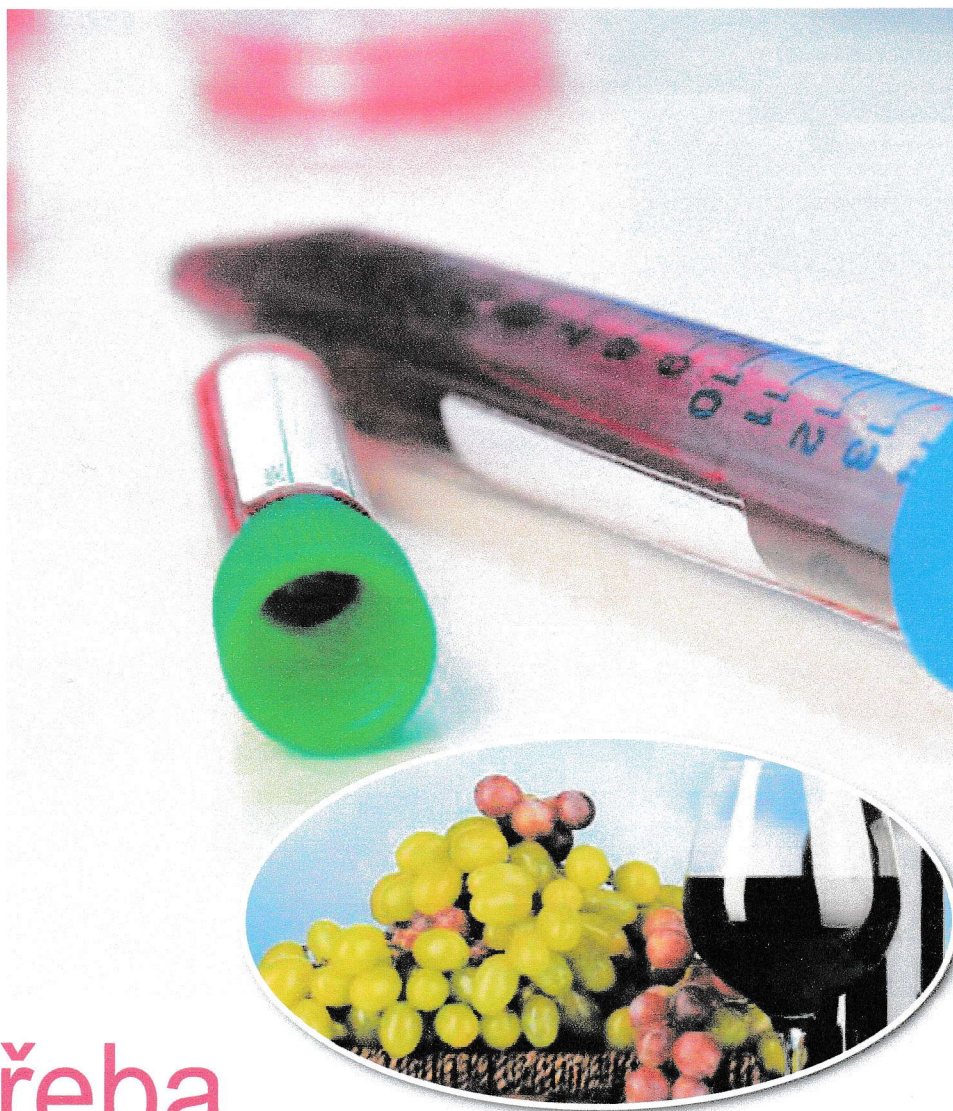
Pro vzestup TAG je riziková také přemíra alkoholu. Lékaři se domnívají, že provokuje v játrech produkci TAG a dlouhodobě sni-

Kdy začnou stoupat

Nejčastější příčinou vysoké hladiny triglyceridů není jen nadměrná konzumace cukrů, ale také tuků a alkoholu. Dalšími rizikovými faktory jsou:

- dědičné sklony,
- nezdravý životní styl,
- poruchy jater,
- cukrovka,
- špatná funkce štítné žlázy.

Triglyceridy pomáhá snížit například cibule, avokádo, fazole nebo sója.





Nejzákladnějšími pro zvyšování triglyceridů (TAG) jsou skryté cukry. Třeba v hodně sladkých limonádách nebo ve zralých hroznech. Rizikový je i alkohol, který brzdí odbourávání TAG.

Foto Profimedia.cz

žuje aktivitu enzymu, který TAG odbourává. Rolí jistě hraje i obecně špatná životospráva lidí, kteří pijí nadměrně alkohol.

Nejohroženější lidé

K jedincům s vysokým TAG patří obvykle obézní nebo lidé s nadváhou, diabetici, ale také alkoholici. Hodně vysoké hladiny TAG (nad 11 mmol/l) často vedou k opakovaným a někdy

i velmi těžkým zánětům slinivky břišní.

Zvýšené TAG mohou signalizovat nebo doprovázet různé poruchy látkové výměny tuků a na ně navazující potíže. Ale také špatně léčenou cukrovku a sníženou funkci žláz s vnitřní sekrecí. Někdy stoupnou kvůli přílišnému používání kortikoidů, případ-

Správné hodnoty triglyceridů:

U dětí od 1 roku do 15 let je to 1,0 až 1,64 mmol/l v krevním séru, u dospělých od 15 do 110 let 0,68 až 1,69 mmol/l.

Riziková hladina začíná nad 2 mmol/l, vysoká od 2,3 mmol/l a výš. Krev se bere pacientovi na lačno. Hodinu před odběrem by měl vypít 2–3 dcl vody a 10–12 hodin před odběrem nesmí jíst. Sladké nápoje nesmí pít 24 h předtím a alkohol 1 až 2 dny.

ně jsou důsledkem užívání určitých léků proti HIV.

Jak se bránit

Hladina TAG nám obvykle klesne, když začneme pravidelně cvičit nebo se věnovat aktivnímu pohybu. A také pokud se nám daří shazovat nadbytečná kila. Stejně důležité je omezit alkohol nebo ho přestat pít vůbec, přejít na racionální jídelníček a zredukovat sladké nápoje i další sladkosti. Pomůže také to, když přestaneme kouřit a do každého kompenzovat stresy, které zažíváme. Když to nestačí, musíme užívat léky.

PETR VESELY