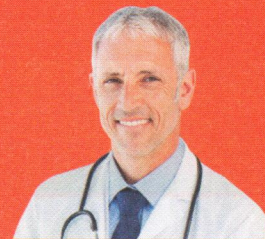


# Dyslipidemie



Lékař Vám sdělil diagnózu **dyslipidemie**, co to znamená a co z toho vyplývá? Dyslipidemie je odborný termín označující stav, kdy se hladiny krevních tuků pohybují mimo doporučené „normální“ hodnoty. Jedná se o metabolické onemocnění zvyšující výrazně rychlost aterosklerózy (kornatění tepen), jež působí závažná onemocnění, jako je například infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Dyslipidemie zahrnuje zvýšení hladin celkového a zejména LDL-cholesterolu, vzestup triglyceridů a nízké koncentrace „hodného“ HDL-cholesterolu. Pro osoby s nízkým celkovým rizikem kardiovaskulárních onemocnění je přiměřená hladina celkového cholesterolu pod 5 mmol/l, LDL pod 3 mmol/l, triglyceridů pod 1,7 mmol/l a HDL nad 1 mmol/l. Tyto hodnoty neplatí pro osoby s rizikem vysokým, u nichž je třeba k zabránění cévních komplikací dosáhnout přísnějších limitů. Základní opatření u osoby s dyslipidemií je úprava stravy a zvýšení pohybové aktivity. Nestačí-li změny způsobu života k dosažení požadovaných hladin, je možné (a někdy i nutné) podávat léky.

## Pohybem k ovlivnění dyslipidemie

Pravidelný pohyb má příznivý vliv na tělesnou hmotnost, biochemické parametry, funkci kardiovaskulárního systému i psychickou pohodu. Proto zvýšení fyzické aktivity představuje nezbytný základ změn způsobu života.

- Základním principem je **bezpečnost**. Proto zahajujeme menší zátěží a postupně (po několika týdnech) zátěž zvyšujeme. Každý pacient léčený pro oběhová onemocnění (typicky nemocný po infarktu myokardu), těžší obezitu, vysoký krevní tlak nebo cukrovku by měl konzultovat svého ošetřujícího lékaře před zahájením „tréninku“.
- Pohyb by do našeho programu měl být zařazen **pravidelně** během týdne, vůbec nevhodnější je každodenní fyzická aktivita.
- **Délka trvání** je nejméně 30 minut nepřerušované pohybové aktivity denně, další možností je cvičení v rozsahu 45 minut 3x až 4x týdně.
- Mezi nevhodnější **formy pohybu** patří „obyčejná“ chůze, jejíž stále populárnější variantou je tzv. nordic walking – chůze se speciálními hůlkami. Dále je doporučováno plavání, jízda na kole či rotopedu apod. Nejdůležitější kritérium při volbě typu pohybové aktivity představuje schopnost vytrvat a provozovat ji pravidelně a dlouhodobě.

## Dietou (nejen) k ovlivnění dyslipidemie

Soubor stravovacích zvyklostí se odborně označuje názvem dieta. Každou dietu, k níž přejdeme, musíme vnímat jako trvalou změnu stravovacích zvyklostí. Krátkodobé (a často i zázračné „diety“) se mívají účinkem. Nejprve se podívejme na význam jednotlivých typů živin ve stravě obecně.

**Cukry** (sacharidy) se v potravě vyskytují ve dvou základních typech – jednoduché (monosacharidy) a složené (polysacharidy). Jednoduché cukry jsou zdrojem sladké chuti pokrmů a najdeme je v cukru, medu, ovoci, sladkostech apod. Složené cukry obsažené například v pečivu, zelenině, cereáliích a rýži se vstřebávají déle, nezvyšují hladiny krevního cukru tak prudce jako jednoduché cukry a pocit sytosti po nich přetrvává déle. Příjem sacharidů by měl tvořit asi 40 – 50 % celkového denního energetického příjmu (tj. asi 180 – 225 gramů denně při dietě s celkovým příjmem energie 7 500 kJ).

**Tuky** dělíme podle zdroje na rostlinné (oleje) a živočišné (máslo, sádlo, lůj). Živočišné tuky by měly tvořit nejvýše třetinu všech tuků přijatých potravou. V pokrmech jsou tuky zjevné, tedy máslo, sádlo či olej, které používáme k přípravě nebo dochucení, a tuky skryté, obsažené v mase, masných a mléčných výrobcích. Z hlediska ovlivnění hladin tuků v krvi

je nejdůležitější omezit spotřebu živočišných tuků a nahradit je tuky rostlinnými (případně rybími). Jídelníček by měl obsahovat nejvíce 20 – 30 % tuků, což odpovídá asi 35 – 60 gramům tuku při dietě s obsahem 7 500 kJ denně.

**Bílkoviny** (proteiny) jsou také živočišného (maso, mléko, vejce) a rostlinného (luštěniny, obiloviny, semena olejnatých rostlin) původu. Nejvhodnější je kombinace bílkovin z obou zdrojů. Obsah bílkovin v dietě se 7 500 kJ denně by měl být 90 – 110 gramů, tedy asi 20 % celkového denního energetického příjmu.

Jak tato obecná doporučení zařadit do každodenního stravování? Následuje několik **praktických rad**, jejichž dodržování nám pomůže.

1. Zelenina ke každému jídlu. Má nízký obsah energie, obsahuje vlákninu, vitaminy a minerály.
2. Mléčné výrobky nízkotučné (sýry do 30 % tuku v sušině, jogurty do 3 %, polotučné nebo nízkotučné mléko).
3. Pečivo celozrnné. Má více vlákniny a více zasytí. Vynechat pečivo s obsahem tuku (koláče, buchty) i další sladkosti.
4. Masa libová, bílá. Vhodné je krůtí a kuřecí, co nejčastěji zařadit maso rybí. Velikost porce by měla být 100 – 150 gramů. Vynechat uzeniny.
5. Vejce nejvíce 3 ks týdně. Vhodné je v receptech nahradit celá vejce vaječným bílkem (např. místo 3 vajec jedno celé vejce a 2 bílky).
6. Přílohy zcela nevynechávat, ale omezit. Upřednostnit vařené brambory, rýži neloupanou a bezvaječné těstoviny v množství nepřesahujícím 200 g na porci ve vařeném stavu.
7. Vynechat zjevný tuk, dávat přednost rostlinným tukům.
8. Nesmažit. Vhodné je vaření, dušení, vaření v páře, použití mikrovlnné či horkovzdušné trouby, grilování bez tuku.

Mějme na paměti, že změny způsobu života (úprava stravovacích zvyklostí a zvýšení pohybové aktivity) jsou velmi účinná opatření v boji nejen s dyslipidemií, ale i ostatními riziky cévních onemocnění. Na rozdíl od léků nemají nežádoucí účinky, působí na všechna rizika současně a ani jejich celoživotní dodržování není spojeno s žádným nebezpečím.

**Motivací ke změně životního stylu může být nejen dobrý pocit, ale především zlepšení zdraví. A to rozhodně není málo!**

## Základem změny jídelníčku při dyslipidemii je:

**1** omezit příjem živočišných tuků

**2** zvýšit příjem potravin, které hladinu cholesterolu snižují

**3** vyhnout se přejídání

### Co přidat?

**Potraviny, které snižují hladinu cholesterolu**

- ovesné vločky
- fazole
- vlašské ořechy
- skořice
- celozrnné obiloviny (pečivo, těstoviny, rýže)
- borůvky
- ryby
- česnek
- jablka
- olivový olej
- sója

### Co omezit?

### Čím nahradit?

**Potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků a/nebo jednoduchých cukrů**

**Potraviny s malým nebo nulovým obsahem cholesterolu a potraviny, které cholesterol snižují**

<b>X živočišné tuky</b> - máslo, sádlo, špek	▶▶▶▶	<b>✓ rostlinné oleje (v omezeném množství)</b> - olivový, slunečnicový olej, žervé s nízkým obsahem tuku, avokádo
<b>X tučné maso</b> - vepřové maso, uzeniny, kachna, husa, paštiky, mletá masa, kůže z drůbeže	▶▶▶▶	<b>✓ libové maso a ryby, zelenina, luštěniny</b> - krůta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí, makrela, pstruh, sardinky, tuňák, losos, halibut, brokolice, špenát, fazole
<b>X plnotučné mléčné výrobky</b> - máslo, smetana, tučné sýry, šlehačka, pudinky, smetanové zmrzliny, omáčky a polévky	▶▶▶▶	<b>✓ nízkotučné mléčné výrobky</b> - mléko, jogurty, sýry, podmáslí, tvaroh se sníženým obsahem tuku
<b>X vaječný žloutek a majonéza</b> - konzumujte nejvýše 2 žloutky týdně včetně žloutků použitých k přípravě pokrmů	▶▶▶▶	<b>✓ vaječný bílek</b> - používejte např. bezvaječné těstoviny
<b>X tučné pečivo</b> - loupáky, koblihy, croissanty	▶▶▶▶	<b>✓ celozrnné obiloviny</b> - celozrnné pečivo, ovesné vločky
<b>X sladkosti</b> - dorty, cukrovinky, máslové krémy	▶▶▶▶	<b>✓ semena plodů</b> - ořechy, semena, ovoce, čokoláda s vysokým obsahem kaka
<b>X smažené potraviny</b> - hranolky, chipsy (obsahují tzv. transmastné kyseliny, které jsou pro vaše cévy ještě rizikovější než samotný cholesterol)	▶▶▶▶	<b>✓ upravujte potraviny raději vařením, pečením a grilováním, uberte sůl a na chuti můžete přidat použitím koření</b> - oregano, česnek, hřebíček, skořice, zázvor

Při výběru jednotlivých druhů potravin se můžete orientovat podle této tabulky vytvořené podle doporučení evropských lékařských společností pro onemocnění srdce a cév (EAS/ESC 2011)

	Upřednostňujte	Používejte v omezeném množství	Vyhýbejte se
<b>Obiloviny</b>	celozrnné	chléb, pečivo, těstoviny a sušenky z bílé mouky, loupaná rýže, kukuřičné lupínky	sladké pečivo, buchty, bábovky, koblihy, koláče, croissanty
<b>Zelenina</b>	čerstvá a vařená zelenina, kečup, konzervovaná rajčata		zelenina připravovaná na másle nebo se smetanou
<b>Luštěniny</b>	všechny druhy včetně sóji		
<b>Ovoce</b>	čerstvé a mražené ovoce	sušené a kandované ovoce, marmelády, konzervované ovoce, sorbety	
<b>Sladkosti</b>		řepný cukr, med, ovocný cukr, glukóza, hořká čokoláda, cucavé bonbóny	dorty, zmrzliny, cukroví, zákusky
<b>Maso a ryby</b>	tučné i netučné ryby, drůbež bez kůže	libové hovězí, skopové, vepřové, telecí, mořské plody	uzeniny, salám, slanina, párky, vnitřnosti
<b>Mléčné výrobky a vejce</b>	odtučněné mléko, jogurty a sýry, vaječný bílek	nízkotučné mléko, sýry, jogurty, podmáslí	běžné sýry, vaječný žloutek, plnotučné mléko a jogurty, smetana, šlehačka
<b>Tuky</b>		rostlinné oleje, salátové dresingy	máslo, sádlo, majonéza, palmový a kokosový olej
<b>Ořechy</b>		všechny	kokos
<b>Příprava pokrmů</b>	vaření, vaření v páře, grilování	pečení	smažení