Snižujeme cholesterol



VĚDECKÉ POZNATKY, TIPY, TRIKY, RADY...

FH

ČSAT ČESKÁ SPOLEČNOST PRO ATEROSKLERÓZU

ZENTIVA

Obsah

Vysoký cholesterol v krvi	6
Vliv stravy na cholesterol	9
Strava a další rizika srdečně-cévních onemocnění	12
Jak správně nakoupit?	16
Naučte se porozumět obalům potravin	19
Vhodné a nevhodné potraviny	22
Jak poskládat jídelníček	24
Zdravá životospráva není jen vhodná strava	28
Zásady ke snížení srdečně-cévního rizika na závěr	30



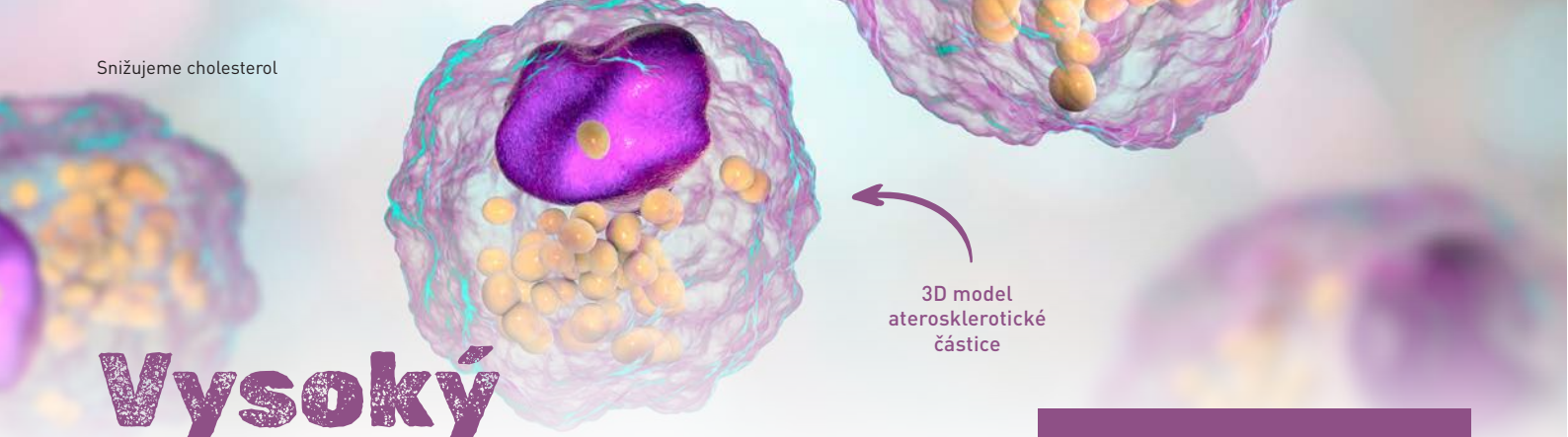
Cholesteror

Brožura, kterou právě otvíráte, přináší ověřené, aktuální a v řadě případů nové pohledy na dlouhodobě diskutovanou otázku nebezpečí spojeného s vysokou koncentrací cholesterolu v krvi. V názvu předmluvy jsme se nakonec rozhodli ponechat chtěný překlep – cholesteror –, protože vlastně hezky připomíná, že vysoká hladina cholesterolu v krvi je (metabolická) porucha – error. S ohledem na přibývající nové poznatky dnes víme, že ke správnému fungování lidských buněk a tkání v krvi stačí relativně velmi nízká koncentrace cholesterolu. S ohledem na naši genetickou výbavu, která se formovala v dávné minulosti, kdy živočišná strava byla vzácná a lidská těla musela cholesterolem hodně šetřit, není divu, že se dnes tolik osob v populaci potýká s nezdravě vysokými hodnotami krevního cholesterolu, který je nebezpečný pro cévní zdraví. Jsem moc rád, že se díky nadšenému autorskému kolektivu podařilo připravit tuto publikaci, která vás provede nejdůležitějšími pravidly pro snižování hladiny cholesterolu pomocí změny jídelníčku – připomíná ale i pravidelný pohyb, nekuřáctví a zvládání stresu, které jsou pro zdraví našich cév neméně důležité. V brožurce najdete také základní doporučení pro snížení tělesné hmotnosti nebo zásady stravování při vysokém krevním tlaku a cukrovce 2. typu. I tato onemocnění totiž významně zvyšují riziko vzniku srdečně-cévních příhod.

Přeji vám, aby vaše cesta ke zdravějšímu životnímu stylu byla úspěšná. Vaše srdce a cévy si to zaslouží.

Prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze,
předseda České společnosti pro aterosklerózu





3D model aterosklerotické částice

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 (jeho vyšší hladina je pro zdraví spíše pozitivní, ale neplatí, že čím vyšší, tím lepší).

Srdečně-cévní onemocnění nejčastěji způsobuje ateroskleróza (kornatění cév). Ve středním a pokročilejším věku se může aterosklerotické postižení tepen projevit jako závažná komplikace: srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. U velké části postižených se přitom jedná o příhodu smrtící či těžce omezující další život.

Doporučené hodnoty
LDL cholesterol*

< 3,0 mmol/l
u osob s nízkým rizikem

< 1,8 mmol/l
u osob s vysokým rizikem

< 1,4 mmol/l
u osob s velmi vysokým rizikem

Doporučené hodnoty
Triglyceridy

< 1,7 mmol/l

Doporučené hodnoty
HDL cholesterol

> 1,0 mmol/l
u mužů

> 1,2 mmol/l
u žen

* **Nízké riziko:**	běžná, „zdravá" populace.
Vysoké riziko:	osoby s vysokými hodnotami cholesterolu nebo krevního tlaku, pacienti s familiární hypercholesterolemií (viz dále), pacienti s diabetem trvajícím déle než 10 let, osoby s poruchami funkce ledvin.
Velmi vysoké riziko:	osoby, které už prodělaly srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici, mají komplikace spojené s cukrovkou atd.

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 od jednoho z rodičů (v horším případě od obou) 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 poškozuje cévy.

MŮŽU MÍT FH? DVĚ OTÁZKY NAPOVĚDÍ:

1. Vyskytly se ve vaší rodině případy časného srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice (ve věku do 50 až 60 let) nebo náhlé úmrtí? **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, který vás podrobněji vyšetří a případně vás odešle do jednoho z více než šedesáti specializovaných center v České republice. Můžete se také obrátit na pacientskou organizaci Diagnóza FH, z.s., pro osoby s familiární hypercholesterolemií a onemocněními srdce a cév.
Více informací a kontakty najdete na **www.diagnozafh.cz**.

Familiární hypercholesterolemie

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 léků) 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.



Rizikové faktory aterosklerózy

Neovlivnitelné faktory	• Věk (ženy nad 55 let, muži nad 45 let) • Pohlaví (muži, ale nad 55 let stoupá výrazně riziko i u žen) • Výskyt srdečně-cévních příhod v rodině • Genetické faktory • Již existující srdečně-cévní onemocnění
Ovlivnitelné faktory	• 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)

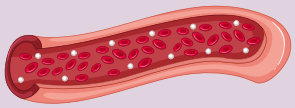
Jak ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi?

Hladinu LDL-C a celkové srdečně-cévní riziko můžete snížit především úpravou stravy a pravidelným pohybem. Pokud úprava životního stylu nedostačuje, je třeba nasadit léky. I když se výsledky projeví již do několika týdnů, je třeba dodržovat životosprávu a mít pravidelný pohyb dlouhodobě. Stejně tak je nutné dlouhodobě užívat předepsané léky. Ty by se neměly vysazovat, protože hodnoty LDL-C by se rychle vrátily na počáteční úroveň.

Nejdůležitějším druhem léků jsou statiny. Tyto léky účinně a bezpečně snižují hladinu 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 léky upravující hladinu lipidů zabraňují vstřebávání cholesterolu ze střeva. To může přinést 20% snížení cholesterolu v krvi.

V ČR jsou registrovány už i nové léky, tzv. inhibitory PCSK9, 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, kdo musí pravidelně užívat léky, dodržovat zároveň zásady správné životosprávy je i pro vás velice důležité.

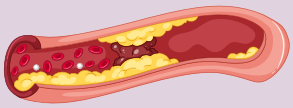
ATEROSKLERÓZA – POSTUP NEMOCI



normální funkce



tvorba plaků



trombóza
(krevní sraženina ucpala zúženou cévu)

Vliv stravy na cholesterol

Strava sehrává v léčbě zvýšené hladiny cholesterolu v krvi a snižování celkových zdravotních rizik velice důležitou roli. 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, pokud v jídelníčku převažují, přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Z rostlinných tuků mají podobné složení a působení tropické tuky, např. kokosový. Nahraďte je kvalitními tuky rostlinnými s vyšším podílem nenasycených mastných kyselin (např. řepkový olej, některé roztíratelné rostlinné tuky/margaríny, ořechy, semínka), které přispívají ke snižování LDL-C v krvi. Jezte pravidelně ryby (ideálně 2× v týdnu a přednostně mořské – například losos, makrela, sleď), protože jsou důležitým zdrojem nenasycených mastných kyselin, zejména prospěšných n-3 (omega 3) mastných kyselin. Důležité je také pravidelně do jídelníčku zařazovat zeleninu a ovoce, nezanedbávat pravidelný příjem tekutin a 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 a prozánětlivého stavu organizmu a k dalším negativním vlivům, zejména na náš srdečně-cévní systém.
NENASYCENÉ	**MONOENOVÉ (MONONENASYCENÉ) – MUFA** Mají na hladinu cholesterolu v krvi a náš organizmus obecně neutrální vliv; pozitivní účinky mají, pokud jimi ve stravě nahradíme mastné kyseliny nasycené. **POLYENOVÉ (POLYNENASYCENÉ, VÍCENENASYCENÉ) – PUFA** Přispívají ke snižování cholesterolu v krvi, mají protisrážlivé a antiarytmické účinky a příznivě působí nejen na náš srdečně-cévní systém. Některé z nich jsou navíc esenciální, tedy takové, které náš organizmus potřebuje, ale neumí si je sám vytvořit, a proto musí být pravidelnou součástí naší stravy. Nejčastější zástupci jsou n-6 (omega 6) a n-3 (omega 3) vícenenasycené mastné kyseliny. **TRANS-NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY (TRANS KYSELINY) – TFA** Mastné kyseliny, které mají výrazně negativní vliv na naše zdraví, zejména na srdečně-cévní systém a diabetes mellitus 2. typu.



CO JSOU VHODNÉ A NEVHODNÉ TUKY?

VHODNÉ TUKY

Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a snižovat srdečně-cévní rizika, podporují správný růst a vývoj dětí

- Vícenenasycené mastné kyseliny (PUFA)
  - n-3 (omega 3) mastné kyseliny
  - n-6 (omega 6) mastné kyseliny
- Mononenasycené mastné kyseliny (MUFA)

NEVHODNÉ TUKY

Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi i celková srdečně-cévní rizika

- Nasycené mastné kyseliny (SFA, SAFA)
- Trans mastné kyseliny (TFA)





PUFA

Rostlinné tuky

- viditelné (slunečnicový, řepkový, sójový olej; kvalitní margaríny)
- skryté (vlašské ořechy, semínka, majonéza)

Živočišné tuky

- skryté (tuky ryb)

MUFA

Rostlinné tuky

- viditelné (olivový, řepkový; kvalitní margaríny)
- skryté (arašídy)

SFA, SAFA

Živočišné tuky

- viditelné (máslo, sádlo)
- skryté (uzeniny, tučné maso, tučné mléčné výrobky)

Rostlinné tuky

- viditelné (kokosový tuk, palmojádrový tuk)
- skryté (jemné a trvanlivé pečivo, dorty, polevy)

TFA

Živočišné tuky

- viditelné (máslo)

TUKY VZNIKAJÍCÍ PŘI VYSOKÝCH TEPLOTÁCH

- například při smažení

Strava a další rizika srdečně-cévních onemocnění



Zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi velmi často doprovází další rizikové faktory, jako jsou vysoký krevní tlak, nadváha až obezita, cukrovka. Nejenže se jedná o rizikové faktory, ale samy o sobě jsou také onemocněními, která je třeba řešit současně s léčbou vyšší hladiny cholesterolu v krvi. Kromě léčby pomocí léků (které, pokud je lékař předepíše, je opravdu nutné brát) jsou důležité zásady správného stravování a celkového režimu.

Ovlivnit výše uvedené rizikové faktory, a tak i celkové riziko srdečně-cévních příhod, lze kromě léků také správně sestaveným jídelníčkem, který bude rozdělený do pravidelných denních dávek s dostatkem zeleniny a ovoce, upřednostňováním kvalitních tuků s převahou nenasycených mastných kyselin, správným výběrem ostatních potravin v rámci potravinových skupin (abyste měli co nejpestřejší jídelníček), dále doplněnou pohybovou aktivitou a tím, že nebudete kouřit. Zásady stravování pak mají, dle charakteru 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 optimalizaci krevního tlaku. Je třeba si uvědomit, že i malé snížení hmotnosti je pozitivní, není tedy třeba si klást nereálné cíle.

Snížení nadměrné konzumace alkoholu (maximálně 100 g/týden)

Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje krevní tlak. Za „neškodné" množství, které odborníci stále snižují, se považuje množství odpovídající cca ½ litru vína či 5 půllitrům piva za týden, tedy sklenka vína či jedno pivo několikrát do týdne. Toto množství nemůžete kumulovat (tedy nelze si v pátek dát dávku za celý týden).

Omezení příjmu soli

Soli přijímáme obecně víc, než náš organizmus potřebuje. Při snížení spotřeby soli je potřeba se zaměřit nejen na potraviny slané či solené, ale také na potraviny ve slaných nálevech, slané sýry, uzeniny, konzervy, kořenicí směsi, některé instantní a dehydrované výrobky a minerálky (pouze ty s vyšším obsahem sodíku).

Omezit sůl je velmi důležité, a pokud vyjdeme z toho, kolik soli sní průměrný Čech, je třeba toto množství snížit zhruba na polovinu. Sůl/sodík obsahují také potraviny, které jsou vhodnou součástí jídelníčku, například tvrdé sýry či pečivo. Ty by však bylo chybou ze stravy vyloučit. Je důležité se zaměřit na omezení ostatních jmenovaných zdrojů soli/sodíku.

Obezita

Správná strava hraje jednu z hlavních rolí, když se snažíte zbavit 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 interval mezi jídly je optimální zhruba 2,5–3 hodiny, ideálně ne delší než 4 hodiny.

Metabolizmus v našem těle probíhá nepřetržitě, a proto je třeba mu dodávat pravidelně i energii, nejlépe tedy po malých dávkách a častěji. 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". Navíc při pravidelném stravování nás uspokojí mnohem menší porce než po dlouhodobém hladovění, takže předcházíme riziku přejídání. Začít bychom měli vydatnější snídaní (dopolední jídelníček by měl pokrýt 25 % denní spotřeby energie) a poslední jídlo bychom měli sníst cca 4 hodiny před ulehnutím.

Množství energie v redukčním jídelníčku by mělo vycházet z našeho dosavadního stravování. Pro hubnutí je potřeba snížit příjem energie (složením jídelníčku). Výhodné je ale zároveň zvýšit výdej energie (pohybem). Pokud se spojí obojí, výsledky jsou efektivnější. Hubnutí by mělo být pozvolné (k nadměrné hmotnosti se také nedopracujeme ze dne na den, a tak ani není možné se jí ze dne na den zbavit), obezřetnost je namístě u různých „zázračných" prostředků na rychlé hubnutí.



NA CO SI DÁT V JÍDELNÍČKU POZOR PŘI NADVÁZE NEBO OBEZITĚ

Vyhýbejte se smaženým jídlům a pokrmům připravovaným na větším množství tuku – obsahují opravdu hodně energie, přírodní úprava je vhodnější.

Pozor na uzeniny a masné výrobky – vybírejte ty, které mají více bílkovin a méně tuku (např. kvalitní libovou šunku).





Odepřete si dortíky a sladkosti, a když už mlsat, tak müsli tyčinky bez polevy (lépe bílkovinné tyčinky) nebo kousek čokolády s vysokým procentem kakaa.

Vyhýbejte se smetanovým mléčným výrobkům a tučnému masu – i ty méně tučné chutnají dobře.

Vyhýbejte se živočišným tukům (máslo, sádlo), kokosový tuk nahraďte malým množstvím rostlinných olejů či roztíratelnými rostlinnými tuky.

Nezanedbávejte pitný režim, ale dávejte pozor na slazené nápoje (včetně kávy a dalších nápojů z automatů) a nápoje alkoholické, které obsahují obrovské množství energie.

Udělejte ze zeleniny, případně ovoce, součást každého denního jídla.

Cukrovka (diabetes mellitus)

Cukrovka (diabetes mellitus) je u nás velice rozšířené onemocnění a počty nemocných stále rostou. V současnosti je v ČR registrováno více než milion diabetiků a naprostá většina je tzv. diabetiků 2. typu. Více než 90 % těchto diabetiků 2. typu je obézních, a proto je většinou třeba diabetickou dietu sestavit tak, aby měla redukční charakter. Úpravou tělesné hmotnosti se velice často upraví i glykémie (hladina krevního cukru). I u diabetiků 2. typu (stejně jako u diabetiků 1. typu) je nutné 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 či celozrnné těstoviny.

Dále se doporučuje ovoce a zelenina (s preferencí zeleniny). Strava s vyšším podílem vlákniny (často současně s nižším 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. Kromě příjmu sacharidů je zapotřebí se u tohoto typu diabetu zaměřit i na příjem tuků. Množství tuku se musí udržet maximálně okolo 30 % z celkové dávky energie a věnovat se zejména jeho výběru. Ve stravě by měly převažovat tuky rostlinného původu (rostlinné oleje a produkty z nich vyrobené), tak jak je tomu u ostatních rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění. Strava diabetika 2. typu opět musí vycházet ze stravy v rámci zdravé životosprávy.

Normální hladina cukru v krvi na lačno

3,9–5,6 mmol/l

Normální krevní tlak

120–140 / 80–90 mm Hg

Normální obvod pasu

do 102 cm
u mužů
do 88 cm
u žen

Zvýšená hladina triglyceridů v krvi

Při zvýšené hladině triglyceridů v krvi je důležité nejen upřednostňovat kvalitní tuky s převahou nenasycených mastných kyselin, ale také omezit celkové množství tuků a cukru v jídelníčku, které hladinu triglyceridů ovlivňují nejvíce.

Zásadní vliv (negativní) může mít i zvýšená konzumace alkoholu. Zásady stravy a výběru potravin jsou tedy velice podobné těm v případě obezity. Pokud ale není třeba hmotnost snižovat, celkové množství přijaté energie nemusíte omezovat.





Jak správně nakoupit?

Správné
stravování začíná už tím,
co si dáte při nákupu do košíku. Ne vždy
je výběr úplně jednoduchý, a tak se hodí znát několik pravidel. K výběru potravin (viz tabulka na následujících stránkách) je důležité číst složení, případně tabulku výživových hodnot. Výhodou je, že jednotné výživové údaje musí mít všechny prodávané výrobky na svých obalech (od prosince 2016 bez výjimky úplně všechny). Na etiketách potravin je povinnost uvádět energetickou hodnotu, obsah bílkovin, sacharidy a z toho cukry, tuky a z toho nasycené mastné kyseliny a obsah soli.

Všímejte si i složení. Pokud ve složení není uvedeno procentuální zastoupení jednotlivých složek, platí, že na prvním místě je 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. (Pozn.: v této kategorii výrobků/potravin se velmi často setkáte s tím, že na prvních místech je např. voda, sádlo, kůže… a teprve pak je ve složení uvedeno maso. Znamená to, že vody, sádla, kůží apod. je v takovém výrobku více než masa). A čeho si všímat při nákupu jednotlivých potravin, pokud máte zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi? (Platí i pro další často současně se objevující onemocnění, která jsme zmínili na předchozích stranách.)

Jestli potřebujete zároveň hubnout, musíte sledovat energetickou hodnotu výrobků. Měli byste vybírat ty s nižší hodnotou. Jsou to většinou potraviny, které obsahují méně tuku nebo méně cukru v porovnání s ostatními ve stejné skupině (např. u ochucených mléčných výrobků, kde najdeme jak rozdílné množství tuku, tak i cukru).

Dívejte se na obsah tuku. V potravinách by měl být co nejnižší, ale zásadnější je hodnota nasycených mastných kyselin. Pokud ve složení najdete máslo, sádlo nebo kokosový, palmojádrový, případně palmový tuk, můžete počítat s vyšší hodnotou nevýhodných nasycených mastných kyselin. Nemusí to tak být ale vždy. Pokud výrobek obsahuje nasycených mastných kyselin (značí se často SFA nebo SAFA) do 1/3 ze všech tuků, není to tak zlé. Denní tolerované množství SFA/SAFA je 20 g. Zvažte, kolik výrobkem, který bude mít převahu tuků právě v nasycených mastných kyselinách, pokryjete z denní dávky. Na SFA/SAFA byste se měli dívat u uzenin a dalších masných výrobků, mléčných výrobků, sušenek a sladkostí, müsli nebo zmrzlin a rovněž u náhrad smetany.

Sůl se také musí značit a je výhodné vybírat ty výrobky, které jí obsahují co nejméně. Na sůl se zaměřte u uzenin, masných výrobků, konzerv, naložených potravin, sýrů a instantních a dehydrovaných výrobků. Doporučený denní limit je zhruba poloviční, než denně zkonzumuje průměrný Čech. Musíte ale počítat s tím (jak jsme zmínili na předchozích stranách), že soli sníte poměrně dost už při konzumaci základních potravin, tedy např. v pečivu či sýrech – tyto potraviny ale mají v jídelníčku své místo.

Hodnoty jsou na potravinách uváděny obvykle na 100 g nebo 100 ml a ne vždy na obalu najdete 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 počítat. Pokud si nevíte rady, jak správně vybírat pro vás ty nejvhodnější potraviny, poraďte se s odborníkem (nutričním terapeutem).



Zásady správného nakupování



1. Číst složení a tabulku výživových (nutričních) hodnot na obalu (energetická hodnota, obsah bílkovin, sacharidů – z toho cukrů, tuků – z toho nasycených mastných kyselin MK, obsah soli).

2. Potřebujete zhubnout? Volte výrobky s nižší energetickou hodnotou (většinou ty, které mají nižší obsah tuků a/nebo cukrů).

3. Sledujte obsah tuků a nasycených MK (často značených SFA/SAFA). Obsah SFA/SAFA by neměl překročit 1/3 všech tuků za den. Toleruje se 20 g SFA/SAFA denně. Pozor dejte na uzeniny, tučné mléčné výrobky, sušenky (zejména ty s polevou a náplní), sladkosti, müsli a zmrzliny.

4. Sledujte obsah soli v potravinách a výrobcích. Zásadní je její obsah u naložených potravin, sýrů, instantních a dehydrovaných výrobků, uzenin, konzerv a masných výrobků. Hodně soli sníme už v pečivu.

5. Pozor, hodnoty jsou většinou uvedeny na 100 g, resp. 100 ml – berte tedy v úvahu velikost porcí/balení.

6. Nezapomínejte na vlákninu (celozrnné pečivo, neloupaná rýže, luštěniny, zelenina a ovoce).

7. Ze zeleniny a ovoce udělejte součást každého denního jídla.

8. Margaríny obohacené o rostlinné steroly pomáhají snížit cholesterol v krvi.

Naučte se porozumět obalům potravin

Sledovat údaje o složení potravin je nutné, pokud chcete vědět, co a v jakém množství skutečně jíte. Nebo pokud chcete vědět, jak vybrat v rámci jedné skupiny potravinu výhodnější.

Malý průvodce vám napoví, jak na to: Na prvním místě ve složení najdeme vždy tu složku, které je ve výrobku nejvíce. Další složky jsou uvedeny sestupně podle jejich celkového množství ve výrobku.



Příklad vhodnější varianty

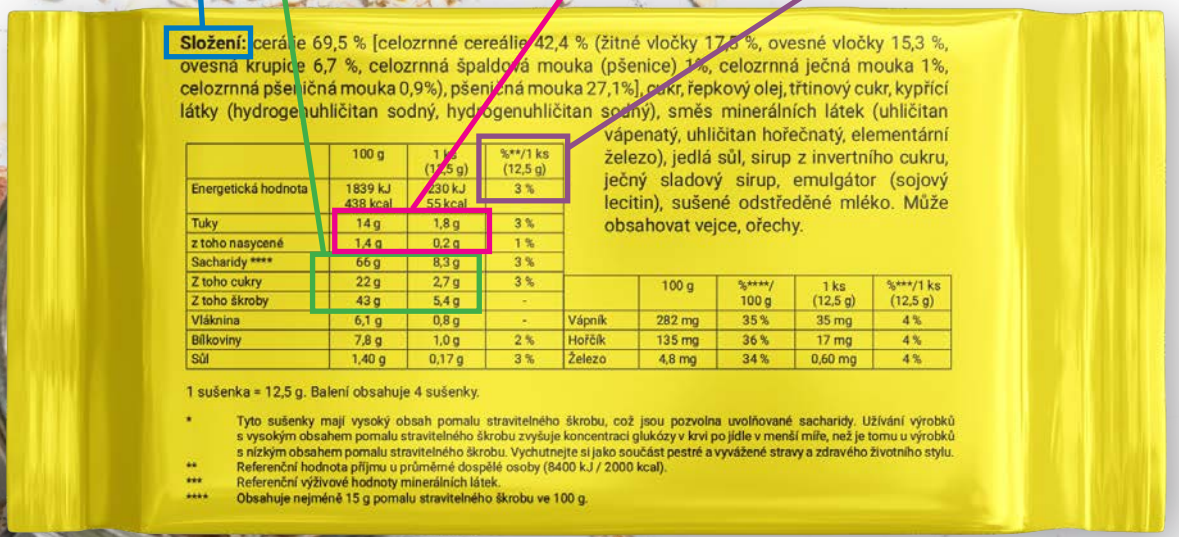
Cereální sušenky

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

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

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 na obale také být nemusí). To znamená, že výrobek obsahuje i prospěšnější druhy sacharidů než jen cukr.

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.



Složení: cereálie 69,5 % [celozrnné cereálie 42,4 % (žitné vločky 17,5 %, ovesné vločky 15,3 %, ovesná krupice 6,7 %, celozrnná špaldová mouka (pšenice) 1%, celozrnná ječná mouka 1%, celozrnná pšeničná mouka 0,9%), pšeničná mouka 27,1%], cukr, řepkový olej, třtinový cukr, kypřící látky (hydrogenuhličitan sodný, hydrogenuhličitan sodný), směs minerálních látek (uhličitan vápenatý, uhličitan hořečnatý, elementární železo), jedlá sůl, sirup z invertního cukru, ječný sladový sirup, emulgátor (sojový lecitin), sušené odstředěné mléko. Může obsahovat vejce, ořechy.

	100 g	1 ks (12,5 g)	%**/1 ks (12,5 g)
Energetická hodnota	1839 kJ 438 kcal	230 kJ 55 kcal	3 %
Tuky	14 g	1,8 g	3 %
z toho nasycené	1,4 g	0,2 g	1 %
Sacharidy ****	66 g	8,3 g	3 %
Z toho cukry	22 g	2,7 g	3 %
Z toho škroby	43 g	5,4 g	-
Vláknina	6,1 g	0,8 g	-
Bílkoviny	7,8 g	1,0 g	2 %
Sůl	1,40 g	0,17 g	3 %

	100 g	%***/ 100 g	1 ks (12,5 g)	%***/1 ks (12,5 g)
Vápník	282 mg	35 %	35 mg	4 %
Hořčík	135 mg	36 %	17 mg	4 %
Železo	4,8 mg	34 %	0,60 mg	4 %

1 sušenka = 12,5 g. Balení obsahuje 4 sušenky.

* Tyto sušenky mají vysoký obsah pomalu stravitelného škrobu, což jsou pozvolna uvolňované sacharidy. Užívání výrobků s vysokým obsahem pomalu stravitelného škrobu zvyšuje koncentraci glukózy v krvi po jídle v menší míře, než je tomu u výrobků s nízkým obsahem pomalu stravitelného škrobu. Vychutnejte si jako součást pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
** Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2000 kcal).
*** Referenční výživové hodnoty minerálních látek.
**** Obsahuje nejméně 15 g pomalu stravitelného škrobu ve 100 g.

Příklad méně vhodné varianty

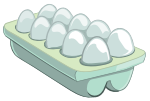
Oplatky s kakaovou náplní v kakaové polevě



	100 g	30 g	%*/30 g
Energetická hodnota	2181 kJ 522 kcal	230 kJ 55 kcal	8 %
Tuky	29 g	8,7 g	12 %
z toho nasycené	19 g	5,6 g	28 %
Sacharidy	58 g	17 g	7 %
Z toho cukry	42 g	12 g	14 %
Vláknina	4,0 g	1,2 g	-
Bílkoviny	5,0 g	1,5 g	3 %
Sůl	0,13 g	0,04 g	1 %

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 nevýhodné.

Vhodné a nevhodné potraviny

	 MASO	 RYBY, RYBÍ VÝROBKY	 MASNÉ VÝROBKY	 MLÉKO	 JOGURTY	 SÝRY	 OSTATNÍ MLÉČNÉ VÝROBKY	 VEJCE	 TUKY NA STUDENOU KUCHYNI
VHODNÉ	Všechny libové druhy	Všechny druhy ryb – mořské i sladkovodní	Šunka od kosti, šunka s vyšším procentem masa (výběrová, nejvyšší jakosti)	Nízkotučné, polotučné	Do 2,5 % tuku, lépe bílé	Sýry do 45 % tuku v sušině, nízkotučné varianty sýrů	Výrobky do 2,5 % tuku, bez přídavku cukru, nízkotučné varianty (tvaroh, kefír, zakysané mléčné výrobky)	Vaječné bílky, vejce v množství 5–7 vajec týdně	Rostlinné oleje (např. řepkový, případně olivový, sójový), kvalitní roztíratelné rostlinné tuky (margaríny) s vyšším obsahem nenasycených mastných kyselin
MÉNĚ VHODNÉ (k občasné konzumaci)	Vnitřnosti a tučnější druhy masa (např. hovězí přední, vepřová plec), drůbež s kůží	Ryby a rybí výrobky smažené a fritované; s vysokým podílem soli	Šunka, salámy, párky bez viditelného tuku, s obsahem masa alespoň 80 %	Plnotučné	Bílé jogurty nad 3,5 % tuku, ovocné	Nízkotučné tavené sýry, sýry s obsahem tuku do 45 % (tuk v sušině), sýry s vyšším obsahem soli	Výrobky do 3,5 % tuku, smetana na vaření 12%	Vejce v množství vyšším než 2 denně	Olej slunečnicový, směsné tuky, pomazánkové „máslo", margaríny s vyšším podílem nasycených mastných kyselin
NEVHODNÉ (k příležitostné konzumaci, v omezeném množství)	Nejtučnější druhy vepřového masa (krkovice, bůček), maso s viditelným tukem, tučná drůbež s kůží (husa, kachna), mleté maso neznámého složení		Salámy, párky s obsahem masa pod 80 %, paštiky, zabíjačkové výrobky; výrobky, u kterých složení nezačíná masem, slanina		Smetanové jogurty	Sýry smetanové, sýry s obsahem tuku nad 45 %	Smetana na šlehání, smetanové výrobky, plnotučné výrobky	Vejce upravená na tuku, smažená (na sádle, másle, slanině)	Máslo, sádlo, kokosový tuk





















TUKY NA TEPLOU KUCHYNI	ZELENINA	OVOCE	LUŠTĚNINY	PŘÍLOHY	CHLÉB A PEČIVO BĚŽNÉ	PEČIVO JEMNÉ A TRVANLIVÉ	CUKR, CUKROVINKY, SLADKOSTI	MOUČNÍKY A DEZERTY
Olej řepkový, případně olivový	Všechny druhy – čerstvá, mražená i tepelně upravená	Čerstvé, mražené, tepelně upravené	Všechny druhy	Brambory, rýže, těstoviny, bulgur, kuskus apod. v celozrnné variantě	Celozrnné pečivo a chléb, případně vícezrnné a speciální	Celkově omezit a upřednostňovat druhy s podílem celozrnných obilovin	Nekalorická sladidla pro občasné zpestření	Ovocné bez přidaného cukru
Pokrmové tuky, tuky speciálně určené pro tepelnou úpravu	Nakládaná ve slaných nálevech, smažená	Tepelně upravené s přídavkem cukru, povidla, sušené ovoce, ovocné zmrzliny, sorbety, džemy		Rýže, těstoviny, bulgur, kuskus apod., bramborové knedlíky	Bílé pečivo a běžný chléb	Pečivo a sušenky bez polevy a náplní	Čokoláda s vysokým obsahem kakaa, bonbony	S vysokým podílem ovoce
Tropické oleje (zejména kokosový, případně palmový), máslo (včetně přepuštěného), sádlo	Solené zeleninové chipsy	Proslazené ovoce (kandované), sušené ovoce v polevě		Smažené přílohy, knedlíky	Pouze bílé pečivo	Veškeré druhy s polevami a náplněmi, výrobky z listového a plundrového těsta, výrobky smažené, s polevou či máslovými a smetanovými krémy	Cukr a sirupy ke slazení, náhražky čokolády (tyčinky, pochoutky), bonbony s polevou či náplní	Smetanové krémy a moučníky s jejich obsahem



Jak poskládat jídelníček

Složení jídelníčku ovlivňuje řada faktorů: od chuti přes individuální režim a naše možnosti až po zohlednění aktuálního zdravotního stavu. Ať už naše stravování ovlivňuje cokoli, je dobré dodržet určitá pravidla složení: tekutiny, zdroj energie, vyváženost, nasycení.

Tekutiny do jídelníčku patří. Denně by každý z nás měl v rámci běžného režimu vypít asi 35 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti a den. Hodí se čaj, voda, minerálky (ne ty s vysokým obsahem sodíku, ale těch není na trhu tolik), ředěné ovocné či zeleninové šťávy, bílá káva. Příznivci klasické kávy si ji nemusí k snídani odpírat, jen by měli myslet na přísun i jiných tekutin.

Nejdůležitějším zdrojem energie jsou pro náš organizmus sacharidy. Jsou jednou ze základních živin a jejich zdrojem jsou zejména běžně používané přílohy (brambory, rýže, těstoviny), pečivo, luštěniny a obiloviny (cereálie). Zdroj sacharidů by v každém jídle měl být, ale neměli bychom tyto potraviny jíst samotné. Dodají nám sice energii, a to poměrně rychle, ale ta se také poměrně rychle využije a v tu chvíli dostáváme hlad. Výhodné je vybírat celozrnné varianty, které obsahují (kromě vitaminů a minerálních látek) také vyšší obsah vlákniny, díky níž se takové potraviny netráví tak rychle. Pocit zasycení ale prodloužíme i tím,

že sacharidovou potravinu doplníme potravinou s obsahem bílkovin, přidat můžeme i trochu tuku.

Do vyváženého pokrmu patří i zdroj bílkovin. Bílkovina je živina, která je důležitým stavebním materiálem, zvyšuje tzv. biologickou hodnotu jídel a v neposlední řadě nám pomáhá, abychom se déle cítili sytí. Dobrým zdrojem bílkovin jsou mléko a mléčné výrobky, vejce, maso a luštěniny. V pokrmech se mohou objevovat v nepřeberných variacích.

I tuk může být součástí pokrmů. Je také jednou ze základních živin důležitých pro naše zdraví a i díky němu se po jídle prodlužuje pocit zasycení. A také je nositelem příjemné chuti. Do každého pokrmu (zejména mluvíme-li o těch studených) ho nutně přidávat nemusíme. Často ho najdeme, více či méně, v pečivu i zmiňovaných bílkovinných potravinách. Když už tuk doplňujeme, měl by to být tuk vhodného složení.

V žádném denním jídle by neměla chybět zelenina, případně ovoce. Jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny a také ony nám pomáhají se po jídle cítit déle nasycení.

Jak jednotlivé složky jídelníčku nakombinujeme, už je čistě na nás. Buď je jen tak poskládáme k sobě, uvaříme z nich teplé jídlo, nebo alespoň zkontrolujeme, že jídlo, které si dáme například v restauraci či kantýně, je z pohledu složek správně sestavené.

Výživové parametry pokrmů můžeme ovlivnit jednak jejich přípravou, ale zejména výběrem potravin. Když mluvíme o stravě v rámci častých zdravotních potíží Čechů (zvýšená hladina cholesterolu, vyšší tělesná hmotnost, vyšší krevní tlak, zvýšená hladina krevního cukru apod.), je dobré v rámci jednotlivých kategorií potravin vybírat ty vhodnější/výhodnější, které mají například nižší energetickou hodnotu, vyšší obsah vlákniny, nižší obsah tuků, nižší obsah nasycených mastných kyselin či méně cukru (jak uvádí tabulka potravin na straně 26).



Nakombinujte si sami



Nabízíme jednoduchý návod a přikládáme příklad vhodných surovin. Z prvního sloupce vyberte potravinu a doplňte ji libovolnými potravinami ze sloupců ostatních. Z nich buď jídlo uvařte, nebo prostě jen jednoduše poskládejte. Potraviny z prvního, druhého a třetího sloupce nevynechávejte, potraviny z posledního sloupce nemusíte nutně vždy využít (zejména pro studené pokrmy).
Nezapomínejte na tekutiny!

Studené pokrmy			
Sacharidové potraviny	**Bílkovinné potraviny**	**Ovoce a zelenina**	**Tuky**
Pečivo celozrnné, vícezrnné, speciální	Plátkový/tvrdý sýr	Čerstvé ovoce	Roztíratelné rostlinné tuky
	Čerstvý sýr		
Chléb žitný, celozrnný, vícezrnný, speciální	Bílý jogurt		
	Kefír	Čerstvá zelenina	Rostlinné oleje
Knäckebrot	Tvaroh		
Celozrnná tortilla	Cottage		
Ovesné vločky	Skyr	Ovocné pyré	Ořechy
Rýže	Mléko		
Pohanka	Šunka	Tepelně upravená zelenina	Semínka
Tvarohový koláček			
Jáhly	Maso		
Luštěniny		Sušené ovoce (méně často, malé množství a ne kandované)	Majonéza (malé množství)
Nespékané, neslazené müsli	Vejce		
Celozrnné sušenky bez polevy a náplně	Ryby/rybičky	Avokádo	



Teplé pokrmy			
Sacharidové potraviny	**Bílkovinné potraviny**	**Ovoce a zelenina**	**Tuky**
Brambory	Maso (libové)	Čerstvá zelenina	Řepkový olej
Těstoviny (lépe celozrnné)	Ryby	Tepelně upravená zelenina (vařená, dušená, grilovaná, restovaná apod.)	Olivový olej
Celozrnná tortilla	Vejce		Ořechy
Bulgur	Šunka	Čerstvé ovoce	Roztíratelné rostlinné tuky (např. na omaštění)
Kuskus (lépe celozrnný)	Sýry	Ovocné pyré	
Rýže (lépe celozrnná)	Tvaroh	Avokádo	
Luštěniny		Zeleninové pyré	Majonéza (malé množství)
Pohanka	Mléko		



Zdravá životospráva není jen vhodná strava



Pohyb

Pohyb má řadu příznivých vlivů na náš organizmus – podporuje imunitu, odbourává stres, pomáhá nám udržet tělesnou hmotnost, pomáhá při léčbě cukrovky, obezity i vysokého krevního tlaku, posiluje svaly v našem těle, včetně toho nejdůležitějšího – srdečního –, a pomáhá zvyšovat hladinu ochranného (hodného) HDL cholesterolu v krvi. Pokud chcete využívat všech výhod, které s sebou pohyb přináší, je třeba hýbat se pravidelně, ideálně každý den alespoň půl hodiny. Není třeba lámat sportovní rekordy, i svižnější procházka se počítá.

Kouření

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 s prosbou o pomoc obrátit na odborníky. Např. **www.slzt.cz**.









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 pokuste zvládat například pohybem. Nedovolte, aby stres negativně ovlivňoval váš jídelníček.

Zásady ke snížení srdečně-cévního rizika na závěr

- Jezte pravidelně – ne déle než po 4 hodinách, snídejte, poslední jídlo si dejte 3,5–4 hodiny před spaním.
- Snižte spotřebu tučného masa, uzenin a dalších masných výrobků.
- Na studenou kuchyni používejte převážně kvalitní roztíratelné rostlinné tuky, na tepelnou úpravu jídla oleje výhodného složení (řepkový, olivový).
- Můžete do stravy zařadit margarín obohacený rostlinnými steroly.
- Jezte méně tučné mléčné výrobky.
- Zeleninu, případně ovoce, jezte ideálně s každým denním jídlem.
- Vybírejte si celozrnné výrobky a jezte i luštěniny, které jsou důležitým zdrojem 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 polevou 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 a 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 jízda na kole).
- Snažte se stres neřešit jídlem.



ID 564300/2022/12

ZENTIVA

www.zentiva.cz

ČSAT ČESKÁ SPOLEČNOST PRO ATEROSKLERÓZU

www.athero.cz

FH

www.diagnozafh.cz

Autorský kolektiv:
Věra Boháčová, DiS., Mgr. Kristýna Čillíková,
MUDr. Martina Vaclová, Ph.D.