

# ROZLUŠTÍTE HÁDANKU?

**přípravila:** Lenka Sládková, **foto:** fotolia.com

K ŽIVOTU HO POTŘEBUJEME A MÁLOKDO O TOM VÍ. KDYŽ JE HO MOC, KLIDNĚ NÁS ZABIJE. HODNĚ SE HO PROTO BOJÍME, ALE NEBRÁNÍME SE MU. SAMI SI HO DODÁVÁME DO TĚLA, I KDYŽ VÍME, ŽE NÁS NIČÍ. A ON SE NA TO DÍVÁ SVOJÍ ZLOU I HODNOU TVÁŘÍ. KDO JE TO?

**U** hádli jste? Pokud náhodou ne, dáme vám nápovědu. Češi stále milují tučné potraviny, nehodují pravidelnému pohybu, na zdravou stravu nemají čas a cigarety stále nakupují ve velkém. Samozřejmě existují výjimky, ale zdravotní statistiky nezvládnou příliš ovlivnit. Podle statistiky SZÚ jsou kardiovaskulární choroby v České republice dlouhodobě nejčastější příčinou úmrtí. „Jedním z hlavních rizikových faktorů těchto chorob bývá LDL cholesterol, který se usazuje do

*stěny tepen a zamezuje tak proudění krve k orgánům,*“ uvádí MUDr. Roman Cibulka z ordinace pro poruchy metabolismu Ústavu klinické biochemie a hematologie FN a LF UK v Plzni.

MUDr. Cibulka ještě dodává: „*Pokud dbáte o své zdraví, požádejte svého lékaře, aby vám zjistil hladinu cholesterolu v krvi. Nebo si klidně zajděte do laboratoře sami. Testy jsou levné a vaše snaha se vám bohatě vrátí. Krevní testy vám zvýšenou hladinu LDL (tzv. špatného cholesterolu) totiž ukážou spolehlivě.*“



**Vysoká hladina  
LDL cholesterolu  
může vést až  
k infarktu!**

### PRVNÍ POMOC

Teď už znáte spolehlivě odpověď na hádanku i vy a můžete začít jednat. Není přece nutné být součástí statistik úmrtnosti. Potravou člověk přijímá cca 30–50 % cholesterolu, zbytek se tvoří v játrech z tuků. Můžete tedy začít právě zde. Tyto rady jsou možná obehnané, ale maximálně fungují!

- Omezte příjem živočišných tuků v potravě (uzeniny, tučná masa, tučné sýry, majonéza, máslo, sádlo...).
- Jezte více zeleniny a ovoce (vláknina má ochranný vliv před aterosklerózou).

**Nevěřte zázračným dietám a přípravkům na hubnutí. Odpracovat si to musíte sami. O to déle vám pak štíhlá linie vydrží a vaše zdraví bude pevnější.**

- Jezte zdravě a pravidelně (ráno a večer to nestačí).
- Hodně se hýbejte (svalové buňky využívají cholesterol a ten nemá čas usazovat se v tepnách).
- Udržujte si optimální váhu (nejezte pilulky, ale vyváženou stravu).
- Nekuřte.

Pokud máte hladinu cholesterolu v krvi zvýšenou, nebo dokonce vysokou, musíte upravit svůj jídelníček, a to dlouhodobě. Nestačí to jen před kontrolou u lékaře. Touto cestou můžete nejen zabránit dalšímu zvyšování, ale dokonce hladinu cholesterolu snížit.

### PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY A CHOLESTEROL

V rámci preventivních prohlídek v dětském věku se od minulého roku doporučuje stanovení hladin cholesterolu a krevních tuků u dětí v rodinách, kde se vyskytují dědičné poruchy metabolismu krevních tuků, a to ve věku 5, 7, 9, 11 a 13 let. U dospělých je indikováno stanovení cholesterolu v rámci preventivních prohlídek v 18 letech. Je-li vše v pořádku, provádí se další preventivní laboratorní vyšetření ve 30, 40, 50 a 60 letech věku. Toto je však minimální základ, který je bohužel lidmi často zanedbáván.

### RADA NA ZÁVĚR

Na testy chodte i v průběhu cíleného snižování hladiny cholesterolu, protože jeho příliš nízké hodnoty nejsou žádoucí. Chcete-li vědět víc o HDL a LDL cholesterolu, podívejte se na [www.laboratornitesty.cz](http://www.laboratornitesty.cz). Najdete tam, proč se máte nechat vyšetřit, co se vyšetřuje a co výsledek testu znamená. ■