

Cholesterol

Tuky tvoria základnú časť potravy spolu s bielkovinami a cukrami. Obsah tukov v potrave by mal tvoriť približne 15-30% z celkového kalorického príjmu.

Čo je cholesterol?

Cholesterol je tuková látka, ktorá je nevyhnutná pre správnu funkciu organizmu. Je zložkou každej bunky ľudského tela. Normálna hladina cholesterolu v krvi je do 5,0 mmol/l. Jeho zvýšená hladina však môže byť aj nebezpečná.

Zvýšená hladina cholesterolu býva podmienená genetickými faktormi alebo nesprávnym stravovaním. V prípade nadmernej konzumácie potravín s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín sa cholesterol usádza na stenách tepien a znižuje ich priechodnosť. Vysoká hladina cholesterolu je príčinou kôrnatenia tepien – aterosklerózy. Následkom čoho vznikajú ďalšie zdravotné komplikácie ako srdcový infarkt, mozgová porážka, postihnutie obličiek,...

Odporúčaná denná dávka je do 300mg/deň.

Dobrý a zlý cholesterol

Celkový cholesterol môžeme rozdeliť na tzv. dobrý cholesterol – HDL a zlý – LDL.

LDL cholesterol je taký tuk, ktorý sa podieľa na vzniku aterosklerózy a jej komplikáciách. K jeho zvyšovaniu prispieva okrem zvýšeného príjmu nasýtených tukov v potrave aj nedostatočný pohyb, priberanie na hmotnosti a fajčenie. Jeho hladina by mala byť do 3,5 mmol/l.

HDL cholesterol plní úlohu „vychytávača“ zlého cholesterolu. Pôsobí protizápalovo a antioxidačne. Ku zvyšovaniu HDL cholesterolu vedie dostatok fyzickej aktivity. Užien by jeho hladina mala byť v rozmedzí 0,9- 1,4 mmol/l a u mužov 0,9- 1,2 mmol/l.

Ktoré potraviny sú vhodné a ktoré nevhodné?

Vhodné!!!

- **mäsové výrobky:** ryby, chudé bravčové mäso, hovädzie, kuracie bez kože, obmedzene šunka
- **tuky:** olivový olej, ľanový olej, margarín so zastúpením n-6 PUFA a n-3 PUFA v pomere 4-5:1 a s obsahom trans





mastných kyselín menej ako 0,5g, hlavne margaríny s obsahom fytosterolov

- **mliečne výrobky:** netučné syry (do 30% tuku), nízkoťučné jogurty, tvaroh, acidofilné mlieko

- **vajcia:** v obmedzenom množstve

- **ovocie a zelenina:** ideálne je 5-7x denne

- **orechy:** vlašské orechy, lieskovce, mandle

- **polievky:** zeleninové, strukovinové, netučné mäsové vývary s ryžou, cestovinami, zeleninou

- **dezerty, zákusky:** ovocné, tvarohové, jogurtové (s nízkym obsahom tuku), müsli, čokoláda s vysokým obsahom kakaa

- **nápoje:** minerálne vody, ovocné džúsy bez cukru, zelený a čierny čaj, obmedzene čiernu kávu



Nevhodné!!!

- **mäsové výrobky:** vnútornosti, kaviár, údené mäso, tučné mäso, salámy, paštéty, klobásy

- **tuky:** všetky stužené tuky, margaríny, kokosový olej, majonéza, bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve

- **mliečne výrobky:** smotana, tučné syry, smotanové jogurty, krémy, zmrzlina

- **vajcia:** vaječné šaláty, pražienice, omelety

- **orechy:** kokosové orechy, búrske oriešky

- **polievky:** tučné vývary, zabíjačkové, s vnútornosťami

- **dezerty, zákusky:** sušienky, oplátky, sladká čokoláda s nižším obsahom kakaa, torty s krémovými náplňami, čipsy, krekry, šľahačka

- **nápoje:** prisladzované nápoje, alkoholické nápoje vo väčšom množstve



Ako si zvýšiť hladinu HDL cholesterolu?

- 1. Upravte stravu-*** zvýšte konzumáciu rýb, olejnatých semien- ľanové, sezamové...
Obmedzte konzumáciu cukrárenských výrobkov.
- 2. Zvýšte pohybovú aktivitu.***
- 3. Nefajčite.***

Základné princípy zdravej výživy

- 1.** Dosiahnúť energetickú rovnováhu a zdravú hmotnosť.
- 2.** Obmedziť príjem energie z tukov, zvýšiť prívod nenasýtených tukov, znížiť prívod nasýtených tukov.
- 3.** Zvýšiť spotrebu ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín, orechov, strukovín.
- 4.** Obmedziť príjem koncentrovaných cukrov.
- 5.** Obmedziť spotrebu soli.
- 6.** Dostatok tekutín- min. 1,5 l.

