

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 nejvhodnější 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 nejvhodnější **formy pohybu** patří „obyčejná“ chůze, jejíž stále populárnější variantou je tzv. nordic walking – chůze se speciálními holemi. 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 mají 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 – 8 180 kJ denně).

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 – 8 180 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 – 8 180 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 (syrová, zeleninové saláty, vařená, dušená, pečená, grilovaná).
2. Polotučné mléčné výrobky (sýry do 30 % tuku v sušině, jogurty do 3 %, polotučné mléko), zakysané mléčné výrobky - jogurty, mléka. Polotučné tvarohy.
3. Pečivo celozrnné. Obsahuje více vlákniny a zasytí. Vynechat pečivo s obsahem tuku (koláče, buchty) i další sladkosti.
4. Masa libová, bílá. Vhodné je krůtí, kuřecí a králíčí, co nejčastěji zařadit maso rybí. Červená masa - kvalitní, libová. Velikost porce by měla být 100 – 150 gramů. Vynechat uzeniny (vhodné pouze vepřové, kuřecí, krůtí šunky, kuřecí rolády a kuřecí párky).
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 množství. Upřednostnit vařené brambory, rýži neloupanou, divokou, indiánskou 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, příprava v konvektomatech.

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

Co omezit?

Potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků a/nebo jednoduchých cukrů

- ✗ **živočišné tuky** - máslo, sádlo, špek, slanina
- ✗ **tučné maso** - vepřové maso, uzeniny, vnitřnosti, lahůdkářské výrobky, skopové maso, zvěřina, paštiky, mletá masa, kůže z drůbeže, kachen a hus (kachní a husí stehna)
- ✗ **plnotučné mléčné výrobky** - máslo, smetana, tučné sýry, smetanové jogurty, krajanky, zakysané smetany, šlehačka, pudinky, smetanové zmrzliny, omáčky a polévky zahuštěné smetanou, šlehačkou, plnotučným mlékem nebo zakysanou smetanou, směsné tuky (máslo se zakysanou smetanou)
- ✗ **sladkosti** - dorty, cukrovinky, máslové krémy, kandované ovoce
- ✗ **smažené potraviny** - hranolky, chipsy (obsahují tzv. transmastné kyseliny, které jsou pro vaše cévy ještě rizikovější než samotný cholesterol)
- ✗ **tučné potraviny** - koláče, koblihy, loupáky, trvanlivé pečivo, croissanty, kynuté buchty



Čím nahradit?

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

- ✓ **rostlinné oleje (v omezeném množství)** - olivový, slunečnicový, event. avokádový olej (používat jednodruhové oleje)
- ✓ **libové maso a ryby, zelenina, luštěniny** - krůta, kuře, husa, kachna (bez kůže, upřednostnit prsní řízek, na talíři nepodlévat výpekem), telecí, králík, mladé jehněčí, makrela, pstruh, sardinky, tuňák, losos, halibut, brokolice, špenát, fazole, čočka zelená i červená, bulgur, cizrna, jáhly, kuskus, polenta, pohanka
- ✓ **polotučné mléčné výrobky** - mléko, jogurty, sýry, podmásli, tvaroh se sníženým obsahem tuku, tofu, sójová mléka a jogurty, žervé s nízkým obsahem tuku
- ✓ **vaječný bílek** - používejte např. bezvaječné těstoviny, do polévek, nákypů, sedlin
- ✓ **celozrnné obiloviny** - celozrnné pečivo, ovesné vločky
- ✓ **semena plodů** - ořechy, semena, ovoce, čokoláda s vysokým obsahem kakaa
- ✓ **upravujte potraviny raději vařením, pečením, dušením a grilováním, uberte sůl a na chuť můžete přidat použitím koření** - oregano, česnek, hřebíček, skořice, zázvor, zelené bylinky
- ✓ **Pitný režim** - optimálně 30 ml/kg hmotnosti neslazeného nápoje - bezsolutová voda, minerální vody do 500 ml/den, ovocné čaje, přírodní ovocné a zeleninové šťávy, džusy ředit vodou, pivo max. 5 dcl/den, 2 dcl vína ženy/den, 4 dcl vína muži/den. Destiláty, sladká vína a aperitivy je vhodné vynechat.

Upřednostňujeme	✓ mléčné výrobky a vejce - polotučné mléčné výrobky a mléko, podmásli, čerstvé tvarohové sýry, jogurty do 3 % tuku, vaječný bílek
Používejme v omezeném množství	✓ maso a ryby - libové hovězí, skopové, vepřové, telecí, mletá masa z hovězího a netučného vepřového, mořské plody ✓ mléčné výrobky a vejce - tavené a krájené sýry 45 %, jogurty s ovocnou příchutí
Vyhýbejte se	✗ sladkosti - smetanové zmrzliny a nanuky, dorty, cukroví, zákusky, máslové krémy ✗ maso a ryby - uzeniny, salámy, slanina, párky z vepřového masa, vnitřnosti, paštiky, salámové a masové pomazánky a pěny ✗ mléčné výrobky a vejce - plnotučné a plísňové sýry, vaječné žloutky, plnotučné mléko a jogurty, zakysané smetany a krémy, plnotučná zakysaná mléka ochucená i přírodní, smetana, šlehačka