

Petr s cholesterolem bojuje už od puberty. Takhle se ochráníte!

Tělo se bez něj sice neobejde, ale ve větším množství může být tichým zabijákem. Řeč je o cholesterolu. Na onemocnění způsobená jeho vysokou hodnotou v krvi u nás denně zemře 27 lidí. Věk pacientů se přitom rapidně snižuje.

Pana Petra trápí vysoký cholesterol už od patnácti let. "Přišel jsem na to tak, že byla babička na vyšetření a tam jí zjistili, že má vysokou hladinu cholesterolu, a protože byla relativně štíhlá, tak jsme si celá rodina nechali udělat testy," vzpomíná Petr Müller.

V tomto případě hrála hlavní roli dědičnost. Pacient tak musel ze dne na den změnit jídelníček a pravidelně užívá léky. A když si může vybrat mezi bučkem a kuřecím masem, musí dát přednost drůbeži.

Zhruba každému třetímu člověku v Česku koluje v krvi více cholesterolu, než je pro jeho tělo ideální. Ucpává cévy a to může vést až k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici, na kterou u nás ročně zemře 50 tisíc lidí.

"Můžeme říct, že 85 procent dospělé populace nemá v pořádku krevní tuky," varuje internista Michal Vrablík. Rok od roku se věková hranice pacientů snižuje. Podle lékařů totiž prevenci podceňujeme a hladinu cholesterolu nekontrolujeme.

Cholesterol se podílí na tvorbě hormonů a vitamínu D. Pokud je ho ale v krvi nadbytek, způsobuje kornatění tepen, které vede k zužování cév a zdravotním komplikacím. Může za to špatný životní styl nebo zmiňovaná dědičnost.

Prvním krokem ke snížení cholesterolu, ale i prevenci, je dodržování vhodného složení jídelníčku a snížení hmotnosti.

"Jednoznačně by součástí každého jídla měl být kousek ovoce a zeleniny. A v rámci jednotlivých potravin živočišného původu je žádoucí vybírat ty libovější varianty," vypočítává nutriční terapeutka Věra Boháčová.

Nezbytný je také pravidelný pohyb, podle lékařů stačí 30 minut chůze denně.

pez, Zuzana Kábelová [TN.cz](http://tn.nova.cz), 25.9. 2018, link: <http://tn.nova.cz/clanek/cholesterol-zabije-desitky-cechu-denne-umiraji-i-tricatnici.html>