

## Nejsmrtelnější choroby v Česku. Víte, na které lidé umírají nejčastěji?

**Zvýšená hladina cholesterolu v krvi je synonymem nezdravého životního stylu. Způsobuje aterosklerózu a přispívá ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Na cévní a mozkové příhody ročně umírá téměř padesát tisíc lidí. Přitom stačí důsledná prevence a správná léčba.**

Jak najít správnou hranici mezi tím, kdy cholesterol prospívá a kdy už ne? „Celková hladina v krvi by se měla pohybovat maximálně do 4,5 až 5,00 mmol/l a „zlého“ LDL cholesterolu do 3,00 mmol/l. Rizikovější skupiny, například osoby s vysokým krevním tlakem, po infarktu nebo mozkové mrtvici či diabetici, by měly mít hodnoty ještě o zhruba 1,00 mmol/l níže,“ uvádí prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., z III. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a předseda České společnosti pro aterosklerózu. „Dokonce i při poklesu hodnoty LDL cholesterolu pod 1,00 mmol/l zůstávají základní funkce organismu, jako produkce steroidních hormonů či žlučových kyselin, plně zachovány,“ „Důležitost nízké hladiny cholesterolu je logická i z pohledu evoluční biologie. Původní lovec mamutů žil s velmi omezeným přístupem k živočišné stravě. Posledních padesát let si užíváme blahobytu se zvýšeným množstvím čehokoli. Ale naše, po předcích zděděné a v minulosti jednoznačně výhodné, nastavení metabolismu se během několika dekád nezmění,“ dodává.

Na vznik závažných onemocnění mají vliv genetické predispozice, věk, pohlaví, ale také životní styl. Zatímco s prvními třemi nic nezmůžeme, lepší životní styl si můžeme nastavit sami. V první řadě je důležité kontrolovat si hladinu cholesterolu. To je snadno splnitelné při pravidelných preventivních prohlídkách u praktického lékaře, na kterou má ze zákona každý nárok jednou za dva roky. Do čtyřiceti let věku let je to jednou za deset let a poté jednou za pět let. Bohužel ale většina Čechů preventivní prohlídky zanedbává zcela, chodí na ně pouze čtyřiačtyřicet procent lidí.

Velmi důležitá je zdravá životospráva a dostatek pohybu. „Podstatnou roli v jídelníčku hrají zejména tuky, které by měly tvořit maximálně třicet pět procent z celkového energetického příjmu, tedy zhruba sedmdesát gramů denně,“ vysvětluje nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS. A dodává, že podstatné je jejich složení. „Přínosnější jsou tuky s převahou nenasycených mastných kyselin. Obsahují je rostlinné tuky a oleje, ryby a ořechy. Omezit bychom měli naopak tuky plné nasycených mastných kyselin, které najdeme v másle, sádle, uzeninách, tučném mase, tučných mléčných výrobcích a v jemném a trvanlivém pečivu, zejména s plevou či náplní.“

Dobré je zaměřit se nejen na množství přijímaných potravin, ale hlavně na jejich složení a kvalitu, a samozřejmě musíme vědět, jak je zpracovat. „V rámci doporučení je důležité pracovat i s finančními či časovými limity každého jedince, ale také s jejich chuťovými preferencemi a ‚kulinární gramotností‘. Mnohdy je třeba konkrétními radami, jak upravit jídelníček, bořit stále ještě častý mýtus, že dietní strava nemůže být chutná a kulinářské zážitky se při ní vylučují,“ dodává odbornice.

Že zdravé jídlo nemusí být nutně bez chuti, potvrzuje i šéfkuchař Tomáš Kalina: „Při vaření není potřeba používat nadbytečné a škodlivé ingredience. Příroda pro nás stvořila poživatiny, které tělu dodávají nejprospěšnější hodnoty a zároveň samy o sobě dobře chutnají. Osobně preferuji při vaření jednoduchost, přirozenou chuť jednotlivých surovin a jídlo maximálně občas zlehka osolím.“

Jsou případy, kdy jenom prevence a úprava životního stylu nestačí. Typickým příkladem je onemocnění familiární hypercholesterolemii (FH), dědičného metabolického onemocnění, které způsobuje, že si tělo neumí LDL cholesterol v krvi zpracovat. Projevuje od dětského

věku a není-li odhaleno včas, může ohrozit infarktem, mrtvicí a dalšími obtížemi už dvacetileté pacienty. V rodině bývá postiženo více členů, nemoc se proto dá odhalit na základě rodinné anamnézy. Včasné zjištění stavu a zahájení léčby je směrodatné pro další vývoj, kdy je možné snížit riziko srdečních příhod. Léčba zahrnuje změnu životosprávy v podobě diety a pravidelného pohybu i léčbu medikamenty.

Náš region, Renata Šťastná, 8.1. 2019, [www.nasregion.cz](http://www.nasregion.cz)