

# Cholesterol

**VÍTE, PROČ JSTE PRAVDĚPODOBNĚ  
DOSTALI INFARKT MYOKARDU?**

**Pomáháme pacientům identifikovat rizikové  
faktory a tím snížit riziko dalšího infarktu a mrtvice.**



# ZNÁTE HLADINU SVÉHO CHOLESTEROLU?

Zvýšená hladina cholesterolu představuje závažný rizikový faktor kardiovaskulárního onemocnění a může vést k srdečnímu infarktu nebo k mozkové mrtvici.<sup>1</sup>

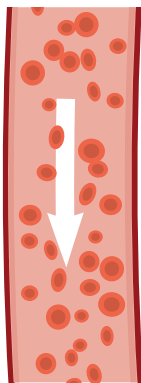
Cholesterol není vidět a nelze jej ani nijak pociťovat, přesto ale jeho zvýšená hodnota mohla být příčinou infarktu.

## Co je to cholesterol?

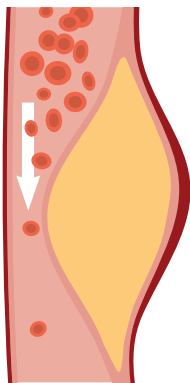
Cholesterol je tuková látka nacházející se v krvi. V určitém množství je nezbytný pro Vaše zdraví, neboť pomáhá tělu vytvářet nové buněčné membrány a produkovat hormony a žlučové kyseliny.<sup>2</sup> Je-li však cholesterolu příliš mnoho, může se hromadit v tepnách, a tím způsobovat jejich zúžení.<sup>3-5</sup> Tato skutečnost může vést ke vzniku náhlé kardiovaskulární příhody. Cholesterol se v krvi může vázat na dva typy bílkovin. Vázaný na lipoprotein s vysokou hustotou (HDL) snižuje riziko srdečních a cévních onemocnění. Ve formě vázané v lipoproteinu s nízkou hustotou (LDL) se cholesterol stává významným rizikovým faktorem srdečního infarktu, mozkové mrtvice a dalších onemocnění.

- **Lipoprotein s vysokou hustotou (HDL) obsahuje „dobrý“ cholesterol<sup>2</sup>**
- **Lipoprotein s nízkou hustotou (LDL) obsahuje „špatný“ cholesterol<sup>2</sup>**

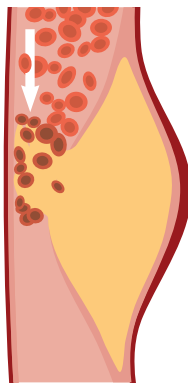
NORMÁLNÍ TEPNA  
S NORMÁLNÍM TOKEM  
KRVĚ



TVORBA PLÁTU S USAZENÝM  
CHOLESTEROLEM A OMEZENÝM  
TOKEM KRVĚ



PRASKLÝ PLÁT  
SE ZABLOKOVANÝM  
TOKEM KRVĚ<sup>3,4</sup>



Víte, že po srdečním infarktu a mozkové mrtvici by měla být cílová hodnota LDL cholesterolu pod 1,4 mmol/l?<sup>5</sup>

# ZNÁTE RIZIKOVÉ FAKTORY INFARKTU MYOKARDU?7



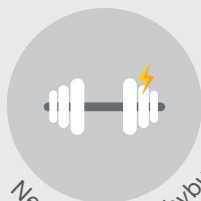
Cukrovka



Vysoký krevní tlak



Nízký HDL



Nedostatek pohybu



Nedostatečný příjem ovoce a zeleniny



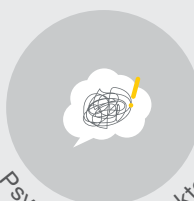
Obezita



Konzumace alkoholu



Kouření



Psychosociální faktory

Jak se vysoký cholesterol

# LÉČÍ?



**Zhubněte**



**Jezte stravu  
zdravou pro srdce**

**Pravidelně  
cvičte**



**Dodržujte dávkování léků  
předepsané lékařem.**



**Nekuřte!**

## POTRAVINY ZVYŠUJÍCÍ HLADINU HDL:

Olivový olej, avokádo, vlašské ořechy

## POTRAVINY SNIŽUJÍCÍ HLADINU LDL A TRIGLYCERIDŮ:

Ovesné vločky, jablka, pomeranče, losos, tofu

## POTRAVINY ZVYŠUJÍCÍ HLADINU LDL:

Vaječné žloutky, tučné maso, mořské plody, mléčné výrobky, průmyslově zpracované potraviny

## POTRAVINY ZVYŠUJÍCÍ HLADINU TRIGLYCERIDŮ:

Nadměrné pití alkoholu, jednoduché sacharidy/ škroby, cukry, živočišné výrobky

Potraviny, které zvyšují LDL cholesterol, mohou rovněž zvyšovat hladinu triglyceridů.

# JAK SPRÁVNĚ JÍST?

U pacientů s dyslipidemií\* klademe důraz především na snížení celkového množství tuků (do 30 % z celkového energetického příjmu) a ovlivnění poměru skladby tuků ve stravě a v neposlední řadě snížení příjmu cholesterolu (200 mg/den).

Vysoká spotřeba tuků patří k hlavním chybám naší stravy. Podporuje vznik srdečně cévních nemocí, některých nádorů a vede k nadváze. Je nutné rozlišovat dva druhy tuků: nasycené (saturované), jejichž nadměrná spotřeba vede ke zvyšování hladiny krevního cholesterolu, a dále nenasycené tuky, které zvyšují hladinu HDL cholesterolu, který je považován za ochranný faktor před vznikem aterosklerózy. Zdrojem nasycených tuků jsou tedy převážně potraviny živočišného původu (maso, nebo rostlinné produkty jako palmový olej – nekvalitní čokoláda, sušenky), tyto tuky by měly tvořit maximálně 1/3 z celkového množství přijatých tuků, aby bylo dosaženo příjmu trans-tuků < 1,0 % celkového energetického příjmu a nasycených mastných kyselin < 10 % (při zvýšené koncentraci cholesterolu v plazmě < 7 %).

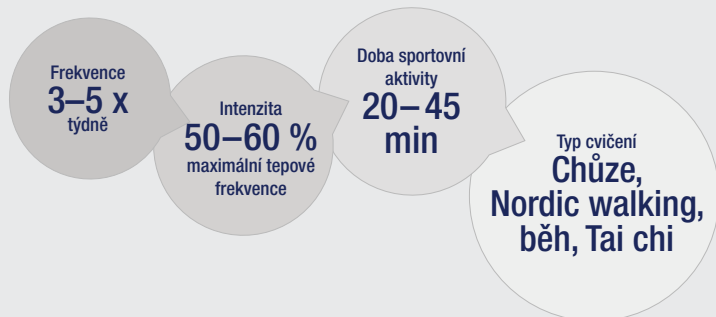


- Základním doporučením je část živočišných tuků nahradit správnými rostlinnými. Zařazovat do našeho jídelníčku neslané ořechy a semena (chia, lněné), které jsou i dobrým zdrojem bílkovin, minerálních látek a vitamínů.
- **Nezapomínejte na ryby**, které by měly být alespoň ve 2 porcích za týden (pomazánky, doplněk na salát, ryba jako hlavní jídlo). Ideální jsou mořské ryby z lovu nikoliv chovu.
- Přednost mají masa s nízkým obsahem tuku. Hovězí a vepřové maso nahrazovat masy bílými (ryby, kuře). Konzumaci uzenin omezit na minimum, do jídelníčku zařadit i jeden bezmasý den v týdnu, počet vajec by neměl překročit 4 až 6 kusů za týden.
- Zařazovat by se měla polotučná mléka (do 1,5 % tuku), sýry (20–30 % tuku) nebo nízkotučné jogurty (2–3 % tuku). Omezte smetanové výrobky, šlehačku a tučné sýry.

\* Poruchy metabolismu tuků

# JAK SPRÁVNĚ CVIČIT?

## CHARAKTERISTIKA VHODNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT



Pohybová aktivita by měla být **kombinovaná**, obsahovat tedy jak složku **silového tréninku**, tak aktivitu **vytrvalostního aerobního charakteru**. Poměr vytrvalostního tréninku k silovému přibližně 3:1 a silová cvičení by se měla blížit svojí intenzitou tréninku vytrvalostního charakteru, tedy spíše s nižší zátěží a větším počtem opakování.

U pacientů s dyslipidemií mohou být současně přítomna také další onemocnění, která mohou pacienty omezovat v některých typech sportovních aktivit. Například pro pacienty s vysokým krevním tlakem nejsou vhodná cvičení silového typu především cviky s velkou zátěží (např. posilování s činkami).

Pacienti s obezitou nebo osteoporózou by měli omezit cvičení s častými skoky, doskoky a dopady, aby nedocházelo k poškození pohybového aparátu.



.....  
**POMĚR**  
**VYTRVALOSTNÍHO TRÉNINKU**  
**K SILOVÉMU PŘIBLIŽNĚ**  
.....

**3:1**





