

4.5 Naučte se od lékaře – Dyslipidémie

Dyslipidémie je odborný termín pro poruchu metabolismu tuků. Tento stav nastává, když se změní složení tuků ve vaší krvi, což může způsobovat různé zdravotní komplikace. Jedním z největších rizik je usazování tuku ve stěnách cév, které vede k ateroskleróze.

Cévy si můžete představit jako trubky, kterými protéká krev. Pokud se v cévách začne hromadit tuk, podobně jako se v potrubí hromadí nečistoty, postupně se cévy ucpávají. Tyto tuky tvoří tzv. aterosklerotické pláty, které mohou cévy „ucpat.“ Když cévou neproudí okysličená krev, orgány, které jsou touto cévou vyživovány, nemohou správně fungovat. Pokud jde o cévu vedoucí do srdce, může dojít k infarktu. Pokud céva vede do mozku, hrozí cévní mozková příhoda, známá jako mrtvice.

Tuky jsou jednou ze základních živin, které přijímáte z potravy. Záleží ale na tom, jaké tuky do svého jídelníčku zařadíte. Na tvorbě aterosklerotických plátů se nejvíce podílí tzv. „zlý“ cholesterol (odborně označovaný jako LDL, tedy lipoprotein s nízkou hustotou), který se ukládá do stěn cév. Naštěstí existuje i „hodný“ cholesterol (HDL, lipoprotein s vysokou hustotou), který vyvažuje účinek „zlého“ cholesterolu a chrání vaše cévy.

Jak si tedy vybírat potraviny s menším obsahem „zlého“ cholesterolu? Zaměřte se na potraviny rostlinného původu, jako jsou semínka, ořechy, řepkový a olivový olej nebo avokádo. Tyto potraviny obsahují zdravé tuky a neobsahují cholesterol. Přesto není dobré cholesterol úplně vynechat – vaše tělo ho potřebuje k tvorbě hormonů a k výstavbě buněčných membrán. Cholesterol najdete hlavně v potravinách živočišného původu, jako jsou maso, vejce, ryby a mléčné výrobky.

Pokud zařadíte do svého jídelníčku více rostlinných tuků, omezíte živočišné tuky (máslo, sádlo, tučné maso, uzeniny), přidáte dostatek pohybu a dbáte na kvalitní spánek, snížíte riziko rozvoje dyslipidémie a zlepšíte své celkové zdraví.