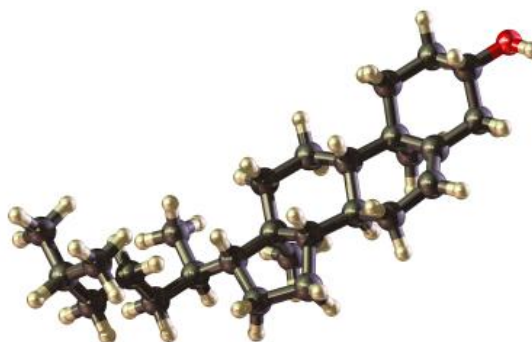


Cholesterol



Víte, co je cholesterol?

Všichni z nás víme, že nesmíme mít hodnoty cholesterolu vysoké, víme ale ve skutečnosti, o jakou „látku“ se jedná? Tak tedy, cholesterol je látka podobná tuku, která se nalézá ve všech buňkách lidského organismu. Díky cholesterolu mají buňky potřebný obal, takzvanou membránu. A bez cholesterolu by, představte si, žádná buňka nemohla žít.

Odkud se cholesterol bere?

Lidský organismus získává cholesterol dvojím způsobem:

- vyrábí si jej sám v játrech
- dostává ho potravou

Jaké potraviny jsou bohaté na cholesterol?

Nejvíce cholesterolu mají potraviny živočišného původu, tedy vnitřnosti jako mozeček, játra a ledvinky. Také vaječné žloutky a některé živočišné tuky (ano, naše oblíbené máslo). Příjem vašeho cholesterolu by měl být menší než 300mg za den. Podívejme se na obsah cholesterolu v některých běžných potravinách:

Množství cholesterolu na 100g potraviny	
Potravina	Cholesterol v mg
Mozeček (100g)	1800
Vaječný žloutek (1ks)	300
Ledvinky (100g)	330
Játra (100g)	270
Srdce (100g)	160
Červená masa (100g)	60-75
Drůbež a ryby (100g)	40-85
Máslo (100g)	290
Smetana 33% tuku (100g)	105
Sýry tučné (100g)	90 a více

Jakým způsobem se vlastně cholesterol pohybuje v našem těle?

- Cholesterol je přenášen krví
- Je nerozpustný ve vodě. Aby mohl být přenášen krví, musí se navázat na nosič – bílkovinnou částici (protein).
- Když se spojí cholesterol s proteinem, vzniká nová částice – lipoprotein (obsahuje tuky i bílkoviny)

Jaké jsou druhy cholesterolu?

Jak jste již jistě slyšeli, existuje ten špatný a ten dobrý cholesterol:

- LDL – špatný cholesterol
- HDL – dobrý cholesterol

Proč je vlastně LDL cholesterol špatný?

Protože LDL cholesterol je v krvi přenášen **malými** částicem (LDL = low density lipoprotein), a to znamená, že se jako **malý** dostane úplně všude – tedy jak do buněk, tak do stěn cév. Pokud je ho přebytek, ukládá se ve stěnách cév a tak je poškozuje. HDL cholesterol je naopak přenášen **velkými** nosiči, ty neproniknou do stěn cév. Slouží naopak jako „uklízeč“ přebytečného cholesterolu – tedy navážou na sebe ten špatný a odnesou ho do jater, kde je odbourán.

Jaké jsou dobré a špatné hodnoty cholesterolu?

Hladina celkového cholesterolu by neměla přesáhnout 5,0 (mmol/l). Hodnota LDL by neměla být vyšší než 3,0 a HDL by mělo být vyšší než 1 mmol/l.

Jaký vliv má zvýšený cholesterol na mé tělo?

Bohužel neumíme přebytečný cholesterol odbourat z těla ven. Nadbytečný cholesterol se ukládá do stěn cév a postupně ucpává naše cévy. Jednoduše se nám ucpou trubky. A když se trubka ucpe, dochází k infarktu či mozkové mrtvici.

Jaké jsou další rizikové faktory nadměrného ukládání cholesterolu do cévní stěny?

- Obezita
- Vysoký krevní tlak (podporuje ukládání cholesterolu)
- Nedostatek pohybové aktivity
- Kouření (nikotin poškozuje cévní stěnu a lépe se do ní tak ukládá cholesterol)

Jak docílit nízkého LDL cholesterolu a navýšovat HDL cholesterol?

- Pravidelně cvičte
- Nekuřte a nejzte často červené maso
- Hlídejte si svoji váhu
- Jezte více ovoce, zeleniny a rostlinných tuků

Závěrem

Pokud si nejste jisti, jak vysoký cholesterol máte, určitě si jej nechte změřit. Nevýhodou LDL cholesterolu je určitě fakt, že jeho zvýšená hladina nebolí ani není nějak cítit. Většinou se projeví až v případě ucpání cévy a to bývá mnohdy pozdě.

Přečtěte si také:

[Vláknina](#)

[Nemoci jater – jaterní dieta](#)

[BIO trend](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.