

Cholesterol:

vysoká krevní hladina cholesterolu je nebezpečná.

Způsoby stravování v Evropě a na středním Východě

Cholesterol: too much is dangerous. European and Middle Eastern foods

Vysoká hladina cholesterolu v krvi, spolu s obezitou, vysokým krevním tlakem a kuřáctvím, zvyšuje riziko vzniku srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Mějme na paměti, že správné stravovací návyky spolu s pravidelnou pohybovou aktivitou napomáhají k udržení žádané hladiny cholesterolu v krvi.

Co je cholesterol?

Cholesterol je hustá lepkavá látka, kterou naše tělo běžně produkuje - můžeme ho však také najít v některých potravinách. Jisté množství cholesterolu je pro normální funkci těla potřeba; teprve je-li překročen tento limit, stává se cholesterol pro nás nebezpečným.

Jak přispívá cholesterol k mozkové mrtvici a srdečnímu onemocnění?

Při příliš vysoké krevní hladině cholesterolu v těle může dojít k blokadě krevního řečiště, a zamezení protékání okysličené krve do srdce či do mozku. K srdečnímu infarktu dochází v momentu, kdy dojde k zablokování cévy, zásobující srdeční sval a srdce začne trpět vážným „nedostatkem výživy“. K mozkové mrtvici dochází obdobně v momentu, kdy dojde k blokadě cévy přivádějící okysličenou krev do mozku.

Co je příčinou vysoké krevní hladiny cholesterolu?

Obvykle je to způsob našeho stravování. Ačkoli některé potraviny- jako například vnitřnosti, některé plody moře nebo vaječné žloutky - obsahují značná množství cholesterolu, tyto potraviny nejsou hlavním problémem. Hlavní příčinou nebezpečné vysoké krevní hladiny cholesterolu jsou tzv. „nasyčené“ tuky - přiložen je list potravin, kde můžeme tyto „nasyčené“ tuky nalézt:

- Prorostlé (tučné) maso, tučné mleté maso a drůbež, drůbeží kůže, salámy, buřty.
- Plnotučné mléčné produkty - mléko, sýr, smetana, šlehačka, zakysaná smetana, jogurt, zmrzlina.
- Tuky a oleje jako jsou máslo, sádlo, ghee (čištěné polotekuté máslo z buvolího mléka), ztužované tuky na vaření, margarín (umělý jedlý tuk), špek anebo olej na vaření označený „rostlinný tuk“.
- Kokosový olej, palmový olej (často používaný při pečení dortů, sušenek a průmyslově vyráběných koláčů). Tyto tuky se na listu surovin někdy skrývají pod názvem „rostlinné tuky“. Slova „rostlinný tuk“ jsou zde poněkud mylná - neboť mnoho lidí si myslí, že „rostlinné oleje“ musí nutně být zdravé.
- Mnoho potravin ze stánků rychlého občerstvení, neboť jsou smažené právě v těchto „nasyčených tucích“.
- Kokosové mléko a krém.

Jak udržet správnou hladinu cholesterolu v krvi?

- Nejlépe pravidelnou fyzickou (pohybovou) aktivitou. Způsob našeho stravování je však další možností, jak ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi. Pro vaši informaci uvádíme několik dalších způsobů vedoucích k udržení žádoucí hladiny cholesterolu v krvi.
- Jezte hodně potravin jako jsou chléb, těstoviny, rýže a ostatní obiloviny - například burghul (drcená pšenice), couscus (severoafričský pokrm z pšeničné či kukuřičné krupice), polenta (kukuřičná kaše - italský pokrm), kroupy, sušený hrách, luštěniny, ovoce a zeleninu. (Pamatujte však, že jíst rýži a indický chléb typu roti a naan je nejlépe bez přidání jakéhokoli oleje, ghee či másla).
- Než se pustíte do vaření masa, odkrojte jakýkoli okem viditelný tuk a sejměte jakoukoli kůži z připravované drůbeže.
- Nejméně dvakrát týdně si pochutnejte na rybách - ať už čerstvých či konzervovaných - zamezte však jejich obalování a smažení.
- Budete-li jíst mléčné produkty, sáhněte po výrobcích označených „nízkotučné“ nebo „se sníženým obsahem tuku“.
- Obsahuje vaše strava sojové výrobky a luštěniny (například čočku či cizrno)? Snažte se je zařadit do svého jídelníčku, jsou zdravé a snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- Používejte při vaření správný druh tuku, neboť v malém množství jsou některé druhy tuku zdraví prospěšné a napomáhají snížit hladinu cholesterolu. Mezi tyto tuky patří například slunečnicový, sojový, kukuřičný a olivový olej; nebo také méně používaný olej z burských oříšků či sezamových semínek.
- Omezte požívání pokrmů smažených ve velkém objemu tuku, ať už doma nebo jinde. Věřte, že jídla připravená pečením, v páře anebo lehce opečená (tj. pouze v minimálním množství oleje) jsou mnohem zdravější. Pokud nutně potřebujete smažit, použijte teflonovou (non-stick) pánev - a použitý tuk pouze kápněte či lehce potřete po povrchu pánve.
- Pokud se rozhodnete použít při vaření kokosové mléko, sáhněte po produktu označeném „light“ (se sníženým obsahem tuku) - snažte se však používat kokosové mléko při vaření opavdu vyjímečně.
- Salátové zálivky (dressing) a majonézu přidávejte do pokrmů pouze v malém množství. Používejte produkty označené „nízkotučné“ respektive „bez obsahu tuku“, máte-li nějaké to kilo navíc.
- Při nákupu dejte přednost výrobkům se symbolem „Heart Foundation“. Tento symbol (červené kolečko s bílým odškrtnutím uprostřed) označuje výrobky, které jsou zdravé pro vaše srdce.

Jsou potraviny s označením „bez obsahu cholesterolu“ zdravé?

Nemusí být. Některé potraviny sice neobsahují cholesterol, ale obsahují nezdravé nasycené tuky, které podněcují tělo k produkci cholesterolu.

Je bezpečné jíst potraviny s vysokým obsahem cholesterolu jako například vnitřnosti, některé plody moře nebo vaječné žloutky?

Pokud není váš cholesterol zvýšen, můžete si občas tyto pokrmy dopřát. Pokud je však váš cholesterol zvýšen, omezte tyto pokrmy ve vašem jídelníčku na minimum. Pokud si nejste jisti, zeptejte se svého lékaře nebo dietní sestry.

Jak poznám, že mám vysoký cholesterol?

Většina lidí se i přes vysokou krevní hladinu cholesterolu cítí dobře. Jediný způsob jak se ujistit, je požádat svého lékaře o krevní test.

Mají děti jíst potraviny s vysokým obsahem cholesterolu?

Cholesterol může začít poškozovat cévy již v ranném věku. Nabídněte proto dětem starším pěti let potraviny se sníženým obsahem tuku - jako například nízkotučné mléko, jogurt anebo sýr. Kojenci a děti do pěti let potřebují ke svému zdravému rozvoji plnotučné mléčné výrobky.

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na čísle 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněné telefonní číslo bylo platné v době uvedení této informace, není však průběžně obnovováno. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.

REVIEWED
May 2001

NSW Multicultural Health Communication Service