

Opatření při zvýšené hladině cholesterolu

Léčba zvýšeného cholesterolu a triglyceridů je obvykle celoživotní, nelze ji přerušit po dosažení cílových hodnot. Při léčbě je hlavní naučit se s chorobou žít a zavést zdravý životní styl. Zaměřte se hlavně na tato opatření:

1. **Skončete s kouřením:** nekuřáctví je základním opatřením k prevenci srdečně-cévních chorob.
2. **Zbavte se nadváhy:** zredukujte váhu, zejména břišní obezitu (riziko zdravotních komplikací se zvyšuje při obvodu pasu u mužů nad 102 cm, u žen nad 88 cm). Snižte energetický příjem potravy a zvýšte energetický výdej. Snižujte hmotnost pozvolna, ideálně 1 kg/měsíc.
3. **Zařaďte pravidelnou fyzickou aktivitu:** pravidelně většinu dní po dobu třiceti minut aerobně cvičte. Vhodnými sporty jsou běh, chůze, plavání, jízda na koni, na kole, aerobik, bruslení.
4. **Vyvarujte se stresu.**
5. **Změňte stravovací návyky - zaměřte se na obsah a složení potravy (kolik, co a kdy jíte)**
 - Jezte přiměřeně, nepřejídejte se.
 - Optimálně jezte 3-5x denně s pravidelnými intervaly mezi jednotlivými jídly. Nevynechávejte hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře). Večeřte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.
 - Pijte dostatek tekutin, nejméně dva litry denně (nejvhodnější je pitná voda).
 - Dbejte na pestrou stravu.
 - Tuky nesmí představovat více než 30 % denního energetického příjmu. Živočišné tuky (máslo, sádlo aj.) nahraďte kvalitními rostlinnými a rybími tuky a oleji.
 - Omezte jednoduché cukry (sladkosti aj.)
 - Do jídelníčku zařaďte potraviny bohaté na vlákninu.
 - Jezte dvě až tři porce ovoce a zeleniny denně a dvě až tři porce mořské ryby týdně.
 - Omezte solení. K dochucování pokrmů používejte bylinky a koření.
 - Dodržujte střídmost v pití alkoholu (nepřekračujte denní množství u mužů 2 dl vína, 0,5 l piva nebo 1 velký panák tvrdého alkoholu, a u žen 1 dl vína, 0,3 l piva nebo 1 malý panák tvrdého alkoholu).
 - Mezi vhodné úpravy potravin patří dušení, vaření, úprava v páře nebo v alobalu, pečení, grilování bez tuku. Vyhýbejte se úpravám s použitím většího množství tuku – smažení, grilování.

	Vhodné	Lze užívat omezeně	Nevhodné
Tuky, oleje	Minimalizujte celkovou spotřebu.	Rostlinné tuky a oleje, např. Rama, Flora, olivový, řepkový, kukuřičný olej, ořechy, mák	Máslo, sádlo, lůj, škvarky, palmový a kokosový olej, margaríny neznámého složení
Ryby	Všechny mořské i sladkovodní		Rybí vnitřnosti, smažené ryby, kaviár
Maso, uzeniny	Kuře bez kůže, krůta bez kůže, holoubě, králík, telecí – grilované bez tuku, vařené, dušené	Libové hovězí a vepřové bez viditelného tuku, šunka z prsní svaloviny kuřete či krůty s nízkým obsahem soli a bez přídavných látek, koňské uzeniny	Husa, kachna, slepice, všechny druhy tučných a tukem prorostlých mas, skopové, vnitřnosti, prejty, uzené, paštiky, konzervovaná masa, uzenářské výrobky, mletá masa
Chléb a pečivo	Celozrnný chléb, celozrnné pečivo	Bílé a tmavé vodové pečivo, bílý a tmavý chléb	Sladké pečivo, tučné krémové pečivo, pečivo z listového těsta, čokoláda, cukrářské výrobky
Mléčné výrobky	Podmáslí, netučný a polotučný tvaroh, kefírové a acido mléko 1,5% T v s., jogurty do 3,5 % T v s. (ovocné slazené náhradními sladidly)	Polotučné mléko do 2% tuku, středně tučné sýry do 30 % tuku v sušině	Plnotučné, sušené a kondenzované mléko, smetana, tučné tvarohy a sýry, zmrzliny, smetanové omáčky
Vejece	Vaječné bílky v libovolném množství	Na přípravu pokrmů týdně 1 – 3 ks	Vaječné žloutky a výrobky z nich, výrobky s vyšším obsahem majonézy
Zelenina	Preferovat čerstvou, mraženou, sušenou zeleninu	Grilovaná zelenina bez oleje	Smažená zelenina, upravená na tuku nebo grilovaná na oleji
Brambory	Preferovat úpravu bez tuku		Smažené brambory, upravené na tuku nebo smetaně (krokety, hranolky, gratinované bram.)
Ovoce	Preferovat syrové ovoce	Ovoce ochucené náhradními sladidly (kompoty džemy, sirupy, džusy).	Kandované a proslazené ovoce, fíky, datle, rozinky,
Luštěniny, obiloviny	Hrách, fazole, čočka, sójové boby, cizrna, krupky, pohanka, rýže, ovesné vločky, ovesné otruby, jáhly, müsli, nevaječné těstoviny		