

	Potraviny vhodné pro každý den	Potraviny v omezeném množství	Potraviny nevhodné
Tuky a oleje 	Nutno hlídat množství všech tuků	Rostlinné oleje (olivový, sójový, slunečnicový), rybí tuk, margaríny nebo výjimečně máslo	Živočišné tuky (sádlo, máslo, slanina, škvarky, vypečený tuk), ztužený tuk, všechna smažená jídla
Maso a uzeniny 	Libové maso bez kůže (drůbeží, králičí a telecí, zvěřina) rybí maso	Libové maso (hovězí a vepřové), libová šunka, debrecínka	Tučná masa (husa, kachna, vepřový bok), mletá masa, uzeniny, paštiky, tlačinky, masové konzervy
Mléko a mléčné výrobky 	Polotučné mléko a mléčné výrobky (sýry 30% tuku v sušině), tvaroh, zakysané mléčné výrobky a jogurty	xxx	Plnotučné mléko, smetana a výrobky z nich, zmrzlina
Vejce 	Vaječný bílek	Vejce (maximálně 4 celá vejce za týden)	Majonézy
Zelenina a ovoce 	Zelenina a ovoce nejlépe čerstvé	Sušené ovoce, rozinky, datle, fíky	Kandované ovoce, kompoty a džemy s vysokým obsahem cukru
Luštěniny 	Čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	xxx	xxx
Pečivo a obiloviny 	Chléb, celozrnné a vícezrnné pečivo, ovesné vločky, müsli, pohanka, jáhly, těstoviny	xxx	Bílé tukové pečivo, sladké, kynuté pečivo, koblihy, pečivo z listového těsta, knedlíky
Ořechy a semena 	xxx	Lískové a vlašské ořechy, mandle, různá semínka (lněná, slunečnicová, sezamová)	Kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené oříšky
Sladkosti 	Celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku	Moučníky z rostlinných tuků, čokoláda s vysokým obsahem kaka	Čokoláda, bonbóny, krémové dorty a zákusky
Nápoje 	Čaj, neslazené minerální a stolní vody	Ovocné džusy (ředěné), mírné množství alkoholu (nejlépe víno), káva	Sladké limonády, nadměrné množství alkoholu

DOPORUČENÍ:

1. **Omezte jídla bohatá na živočišné tuky:**
tučná masa, vnitřnosti, uzeniny, paštiky, masové konzervy, slaninu, tlačenku, škvarky, sádlo, máslo apod.
2. **Upřednostňujte rostlinné oleje.**
3. **Vybírejte si libové maso:** drůbeží, králičí, telecí...
4. **Konzumujte ryby nebo rybí výrobky 2x týdně.**
5. **Z mléčných výrobků dávejte přednost těm s nižším obsahem tuků.**
6. **Omezte příjem sladkostí.**
7. **Jezte potraviny bohaté na vlákninu:**
celozrnné pečivo a další produkty z nich.
8. **Jezte co nejvíce a co nejčastěji ovoce a zeleninu.**
9. **Při přípravě pokrmů používejte raději vaření ve vodě či v páře než smažení a přípravu na tuku.**
10. **Nezapomínejte na pohyb a veškeré fyzické aktivity,**
mají pozitivní vliv na celý organismus nejen proto, že snižují hladinu cholesterolu.

Může se stát, že se Vám nepodaří snížit hladinu cholesterolu ani při pečlivé dietě.

Bohužel, existuje i vrozená zvýšená hladina cholesterolu, která se dědí z generace na generaci.

Potom se dá hladina cholesterolu v krvi snížit jedině léky.

CHOLESTEROL

Je látka tukové povahy, která se tvoří v těle a také se do těla dostává potravou, zejména živočišného původu.

Hladina celkového cholesterolu v krvi by měla být nižší než 5,2 mmol/l

Nadbytečné množství cholesterolu se ukládá v cévní stěně.

Normální srdeční céva



Cévní stěna je ztlustělá dovnitř, ztrácí pružnost a zužuje se její průsvit. Tím se znesnadňuje průtok krve a prokrvování tkání.

Ateroskleróza



Pokud se céva ucpe úplně, nemůže za toto místo proudit krev a tkáň odumírá, protože není zásobena kyslíkem a živinami z krve.

Ateroskleróza s krevní sraženinou



Hrozí srdeční infarkt (infarkt myokardu), kdy je ucpaná důležitá céva v srdci nebo cévní mozková příhoda, kdy se krev nemůže dostat do mozku a nevyživuje ho.