

DOPORUČENÍ:

1. Omezte jídla bohatá na živočišné tuky: tučná masa, vnitřnosti, uzeniny, paštiky, masové konzervy, slaninu, tlačenko, škvarky, sádlo, máslo apod.
2. Upřednostňujte rostlinné oleje.
3. Vybírejte si libové maso: drůbeží, králičí, telecí...
4. Co nejčastěji konzumujte ryby.
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.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2014, projekt č. 10410 „Poradna zdraví v Kraji Vysočina“. Jihlava 2014

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 hrubne, 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.

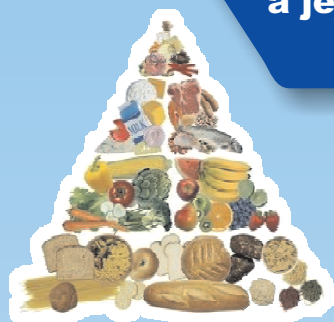
Ateroskleróza s krevní sraženinou













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.



**Potraviny a pokrmy z hlediska našeho zdraví
a jejich rizika pro vznik obezity, pro onemocnění
srdce a cév a pro zhoubné nádory**



	Potraviny pro každý den	Potraviny v omezeném množství	Potraviny nevhodné
Tuky a oleje 	Nutno hlídat množství všech tuků	Rostlinné oleje (olivový, sójový, slunečnicový), rybí tuk	Živočišné tuky (sádlo, máslo, slanina, škvarky, vypečený tuk), ztužený tuk, všechna smažená jídla
Maso a uzeniny 	Libové maso (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, tlačanky, masové konzervy
Mléko a mléčné výrobky 	Nízkotučné mléko, tvaroh, zakysané mléčné výrobky a jogurty	Polotučné mléko a mléčné výrobky (sýry 30% tuku v sušíně)	Plnotučné mléko, smetana a výrobky z nich, např. jogurty, sýry, tvarohy, zmrzliny
Vejce 	Vaječný bílek	Vejce (maximálně 4 celá za týden)	Majonézy
Zelenina a ovoce 	Nejlépe čerstvá, také mražená a sušená zelenina, brambory	Sušené ovoce, kompoty a sirupy slazené umělým sladidlem, 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 a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo, ovesné vločky, müsli, pohanka, jáhly	Nízkotučné pečivo	Bílé tukové pečivo, sladké, kynuté pečivo, koblihy, pečivo z listového těsta
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, bonbóny, krémové dorty a zákusky
Nápoje 	Čaj, neslazené minerální a stolní vody	Ovocné džusy, mírné množství alkoholu (nejlépe víno), káva	Sladké limonády, nadměrné množství alkoholu

