

Cholesterol - mor 21. století

Mor 21. století se nejmenuje AIDS, SARS ani nemoc šílených krav. Jeho jméno zní mnohem banálněji: vysoký cholesterol. Vyvolává totiž kornatění cév, které bývá příčinou infarktů a mrtvic. Na ně umírá víc než polovina populace. Tím spíš se zdá nepochopitelné, jak málo lidé vědí o potravinách, které pomáhají vysoký cholesterol snížit.

Zvláště, když se v České republice zastavil příznivý trend poklesu cholesterolu. Za dobrou hladinu bývá považovaných 5 mmol/l. V roce 1989 byla v ČR jeho průměrná hladina alarmující: 6,2 mmol/l. Do roku 1997 klesla díky zdravějšímu životnímu stylu lidí na 5,5 mmol/l. Výsledky zveřejněné před několika dny však znovu ukazují na jeho růst na 5,6 mmol/l. Podle předního odborníka na výživu docenta Rudolfa Poledne je hlavní příčinou to, že lidé opět začali jíst více živočišných tuků.

Triumvirát spojenců

U vysokého cholesterolu není potřeba jen snížit jeho hladinu v krvi, ale také zlepšit jeho skladbu. Tedy zvýšit dobrý HDL cholesterol vůči tomu špatnému (HDL má na cévní systém velmi pozitivní vliv). Zároveň je nutné co nejvíce omezit rizikovou oxidaci špatného LDL cholesterolu, která urychluje právě kornatění cév. V tom všem vám mohou v různé míře pomoci čtyři skupiny látek: Fytochemické látky jako třeba flavonoidy. Bývají obsažené zejména v ovoci a zelenině.

Zdravé tuky, tzn. zejména tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (jsou v kvalitních rostlinných olejích a tucích, v různých druzích ořechů nebo semínek a v rybím mase, zejména některých druzích mořských ryb). Víno, pivo a vůbec alkohol v přiměřených dávkách. Jakmile je překročíme, začnou mít na náš organismus naopak velmi negativní vliv. Vlákna obsažená zejména v zelenině, ovoci a obilninách.

Levní spolubojovníci

S mírnou nadsázkou se dá říct, že cibule a česnek jsou levné kardiovaskulární bomby. Cibule snižuje celkovou hladinu cholesterolu v krvi, působí proti shlukování krevních destiček, tedy vzniku krevních sraženin (bývají nejčastější příčinou infarktů a mrtvic) a podporuje rozpouštění těch, které vznikly. Podle výzkumu amerických vědců se u 70 % sledovaných pacientů, kteří snědli zhruba polovinu středně velké cibule denně, zvýšila hladina dobrého HDL cholesterolu až o 30 %.

Česnek zlepšuje pružnost cév, uvolňuje jejich stažení a snižuje krevní tlak. Flavonoidy a další látky podporují také vylučování cholesterolu a podobně škodlivých triglyceridů z organismu. Skupině 50 lidí, která jedla po dva měsíce 3 stroužky česneku denně, klesla podle indických vědců hladina cholesterolu o 15 %. Podobně jako cibule působí česnek proti vytváření krevních sraženin a dokonce i na usazeniny v cévách.

Nedoceněné jablko

Nenápadným nepřítelem cholesterolu se zdá být obyčejné jablko. Francouzští vědci sledovali skupinu 30 zdravých mužů a žen středního věku, kteří po dobu jednoho jediného měsíce jedli 2–3 jablíčka denně. U 80 % z nich klesla hladina

škodlivého LDL cholesterolu o 10 % a HDL se u nich v různé míře zvýšil. Polyfenoly, které jablka obsahují, mají navíc silné antioxidační účinky a zpevňují stěny cév.

Levnou a účinnou potravinou v nepřetržité bitvě s cholesterolem může být také mrkev. Skupina kanadských mužů jedla tři měsíce dvě a půl mrkve denně. Cholesterol jim za tu dobu klesl v průměru o 11 procent. Karoten, který mrkev obsahuje, příznivě ovlivňuje i jeho skladbu: zvyšuje dobrý HDL a snižuje špatný LDL cholesterol. Beta-karoten je navíc velmi účinný atioxidant. Organismus ho vstřebává paradoxně víc z vařené mrkve (víc než 50 %) než ze syrové (25 %). Riziko srdečních chorob i aterosklerózy podstatně zmenšuje člověk, který vypije dvě sklenice rajčatového džusu denně. V rajčatech je lykopen. A ten, kromě jiného, významně brání oxidaci špatného LDL cholesterolu. Mezi účinné antioxidanty patří antokyanidiny v červeném víně, v malinách a v jahodách, flavanony v citrusových plodech, ale také vitaminy C, E, selen, zinek, koenzym Q10 a další látky obsažené v nejrůznějších druzích ovoce a zeleniny.

Fazole je přeborník

V knize Jany Arcimovičové Potraviny a byliny ke snížení cholesterolu najdete charakteristiku dalších víc než 70 potravin a bylin, které vám mohou pomoci v boji s tímto nepřitelem. Některé vás překvapí. Třeba zelený a černý čaj. Působí na špatný cholesterol, posiluje stěny cév a je účinným antioxidantem. Slušný efekt za málo peněz nabízí oves. Velká miska ovesné kaše nebo otrub denně snížila u většiny lidí, které vědci sledovali, hladinu cholesterolu o 10-16 %. Pokud dokážete denně sníst něco málo přes deset deka fazolí, máte šanci, že váš cholesterol poklesne až o 19 procent. Tvrdí to jedna americká studie. Lidem, kteří spolu s masem začali jíst sóju a tak nahradili polovinu živočišných bílkovin bílkoviny rostlinnými, ubyl podle japonských vědců cholesterol v krvi o 8-16 %. Příčinou jsou podle všeho esenciální aminokyseliny a lecitin. Pokud ho lidé začnou užívat v koncentrované podobě jako potravinový doplněk, mohou se dočkat velice překvapivých efektů, pokud jde o cholesterol. Lecitin však zároveň přispívá k čištění cévních stěn, posiluje svalstvo a zlepšuje prokrvení tkání. Má i řadu dalších příznivých efektů.

„Vysoké hodnoty cholesterolu dokáže snížit také vláknina,“ říká pražský kardiolog MUDr. Bohumil Ždichynec. „Potřebujeme jí aspoň 25 g denně (pravěký člověk zvládl 100-150 g). Najdeme ji v tmavém chlebu, obilných vločkách, zelenině i ovoci. Třeba v celozrnném chlebu je jí 8,5 g na 100 g, v ovesných vločkách 7 g/100 g, v hrachu 11,9/100 g a ve fazolích 25,4 g/100 g.“

Kde jsou zdravé tuky

S tuky je to podobné jako s cholesterolem. Učíme se je rozlišovat na dobré a špatné. Škodlivé jsou tuky živočišné a tuky s konfigurací trans. Ty vznikají při výrobě ztužených rostlinných tuků a některých margarínů, kdy se prospěšné nenasycené mastné kyseliny mění na trans-kyseliny. Kvalitní rostlinné tuky obsahují méně než 1 % těchto kyselin.

Ke zdravým tukům patří nenasycené mastné kyseliny. Ty neprospěšnější najdeme v olivovém oleji lisovaném za studena a v dalších rostlinných olejích. Ale také v tučných rybách, jako je losos, tuňák, makrela nebo sardinka, případně v mase pstruha. Podobně jako v kvalitních rostlinných tucích, ve vlašských a v dalších druzích ořechů nebo v některých semínkách (například slunečnicových

nebo dýňových), případně v avokádu. Zdravé tuky sráží dolů cholesterol i triglyceridy, zvyšují pružnost cév, snižují vznik krevních sraženin a zlepšují proudění krve ve vlásečnicích.

Léčivý alkohol

Existují desítky výzkumů, které dokládají, že víno, pivo a vůbec alkohol mají na náš krevní oběh hned několik příznivých efektů. Zvyšují dobrý a snižuje špatný cholesterol, zmenšují riziko krevních sraženin a brání zvýšenému usazování cholesterolu na stěnách cév. „To však platí pouze pro rozumné pití alkoholu,“ říká doktor Ždichynec. „Za ně můžeme považovat 0,5 l piva, 2 dcl vína a 0,05 l destilátu pro muže. Dávky pro ženy, které spalují alkohol hůř, by měly být menší. Například u piva asi třetinka.“

Sport? Stačí nebýt líný!

Zřejmě nejúčinnějším receptem na nadbytečná kila a vysoký cholesterol je pohyb. Hodně lidí si myslí, že musí cvičit nebo sportovat. Výzkumy ukazují, že nemusí. Stačí, když přestanou jezdit výtahem a začnou chodit do schodů. Z auta, tramvaje nebo autobusu vystoupí o stanici dřív a dojdou do práce pěšky. A trávu na chatě si posekají sami. Ideální je svižná dvacetiminutová procházka každý den. „Ta pravidelnost pohybu je nejdůležitější,“ zdůrazňuje doktor Ždichynec. „Ukazuje se efektivnější než třeba intenzivní cvičení, které absolvujete dvakrát, třikrát týdně.“

Petr Veselý
Převzato z přílohy Fit servis
deníku Právo z 9. 9. 2003