**5 častých mýtů o cholesterolu**

**Vadí vajíčko či červené maso?**

**Praha, 15. dubna 2021** - **Vysoká hladina cholesterolu patří k závažným rizikovým faktorům srdečně-cévních chorob, které jsou nejčastější příčinou úmrtí nejen České republice. Každým rokem přibývá osob s vysokou hladinou špatného LDL cholesterolu. Současně ale také přibývá mnoho mýtů ohledně vzniku vysoké hladiny cholesterolu. Přinášíme vám ty nejčastější.**

1. **Všechen cholesterol je špatný**

Mnoho lidí si myslí, že cholesterol je pro naše tělo špatný. Není to ale úplně pravda. Naše tělo ho do určité míry potřebuje. Je součástí každé buňky v lidském těle a je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových buněk a některých hormonů. Z tohoto důvodu je pro náš organismus nepostradatelný. Na druhou stranu ho ale nesmíme mít v těle nadbytek. „Cholesterol se dělí na „hodný“ HDL cholesterol a „zlý“ LDL cholesterol – jedná se vlastně o dva různé přenašeče cholesterolu v krvi. HDL dopravuje cholesterol z krve do jater, a tak chrání cévy před jeho usazováním. Pozor bychom si měli dát na LDL cholesterol. Ten se ukládá do stěn cév a může tak zapříčinit vznik srdečních onemocnění jako je například infarkt nebo mrtvice,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě.

1. **Žloutky jsou nezdravé**

K nejčastějším mýtům o cholesterolu patří také ty ohledně potravin. Především „dohady“ o vajíčkách, resp. žloutcích (ty totiž obsahují cholesterol). V některých případech lékaři proti nim nic nemají, jindy je lidem s vysokým cholesterolem nedoporučují. Nicméně podle některých vědeckých studií konzumace žloutků u lidí cholesterol zvyšuje pouze mírně. Nebojte se proto vajíček. Konzumace sedmi vajec týdně je považována za bezpečnou i z hlediska „hlídání hladin cholesterolu“.

1. **Nikdy nejezte červené maso**

Co se týká cholesterolu, má z potravin podobně jako vejce špatnou pověst i červené maso. Ano, hovězí a především vepřové maso obsahuje cholesterol, ale především nasycené mastné kyseliny – a ty jsou zodpovědné za negativní vliv na hladiny cholesterolu v krvi. Zříkat se masa ale nemusíte úplně. Vybírejte si libové kousky, například z hovězího svíčkovou, plec nebo kýtu. Vyhněte se viditelně tučnému masu a při přípravě volte jiné metody než smažení. Ale i o červeném mase platí: neexistuje nezdravá potravina, jenom nezdravé množství. Při konzumaci červeného masa je střídmost na místě, ale vyřazovat jej z jídelníčku zcela není nutné.

1. **„Jsem hubený a nic mě nebolí“. Nemohu mít tudíž vysoký cholesterol**

Vysoký cholesterol obvykle nemá žádné příznaky, tudíž ani nebolí. A objevit se může i u lidí, kteří jsou štíhlí a nemají problém s kily navíc. Hladina cholesterolu není závislá na váze, ale na celkovém životním stylu, genetice a kondici.

„Lidé by si hladinu cholesterolu měli pravidelně kontrolovat i pokud se cítí dobře a nemají nadváhu. Nejlépe je využít systému preventivních prohlídek, v rámci kterého se ve stanovených intervalech měří hladiny cholesterolu v krvi. Smutným medicínským faktem je, že většina lidí ani neví, že má nezdravou hladinu cholesterolu a k lékaři se dostanou, až když je příliš pozdě – při infarktu či cévní mozkové příhodě,“ konstatuje prof. MUDr. Michal Vrablík.

1. **Tučná jídla ovlivňují hladinu cholesterolu**

Ano, do určité míry je to pravda, ale ne všechna tučná jídla jsou pro nás špatná. Samozřejmě jídla jako je bůček, sádlo nebo tučné sýry nejsou zdravá ani pro lidi, kteří nemají problém s cholesterolem. Ale i pokud máte vyšší hladinu cholesterolu, mohou pro vás být některá tučná jídla vhodná. Zdravé jsou například mořské ryby jako je losos. Obsahují pro tělo přínosné omega-3 mastné kyseliny, které mají na metabolismus vliv příznivý. Olivový olej je také dobrým zdrojem „správných“ mastných kyselin. Dále do jídelníčku zařaďte oříšky. Toto jsou všechno potraviny, ve kterých je obsažen pro tělo přínosný tuk s pozitivním vlivem na spektrum tuků v krvi.

Projekt Srdce v hlavě se snaží zlepšit informovanost pacientů ohledně rizik, spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem či nedodržováním předepsaného léčebného schématu. Více informací se dozvíte na www.srdcevhlave.cz.