**Vánoce za dveřmi: jaké riziko vám hrozí při svátečním přejídání?**

**7 tipů, na co dát pozor ve svém jídelníčku**

**Praha, 26. listopad 2020 - Vysoký cholesterol je častým problémem, trpí jím zhruba polovina populace**. **Za jeho vznikem pak často stojí špatná strava, přejídání i nedostatečný pohyb. Blíží se sváteční prosincové dny, které se mnohdy nesou ve znamení konzumace tučného i sladkého jídla a přejídání se. Zároveň v této době mnoho lidí omezuje fyzické i sportovní aktivity. To vše může vést nejen k akutním žaludečním potížím, ale i k závažnějším problémům, jako je zvýšený cholesterol. Ten je „vstupní branou“ k závažným kardiovaskulárním onemocněním, jako je infarkt či mrtvice.**

„Jakákoliv dlouhodobá nevyrovnanost ve stravovacím režimu s sebou přináší riziko takzvaných civilizačních onemocnění. Velká část dospělé české populace si nadbytečným příjmem kalorií, cukrů, nasycených tuků a soli způsobuje vysoký krevní tlak, vysokou hladinu cholesterolu a vyčerpává schopnost slinivky břišní regulovat hladinu cukru v krvi. Z toho pak pramení obezita, cukrovka 2. typu a aterosklerotické kardiovaskulární nemoci, jako je infarkt myokardu a cévní mozkové příhody. Nadváhou trpí 56 % dospělých, hypertenzí 40 %, vysokou hladinou cholesterolu 54 % a diabetem 11 % lidí. Na tato onemocnění má životní a stravovací styl největší vliv,“ říká MUDr. Eva Kociánová z I. interní kliniky FN Olomouc.

Samozřejmě člověk „nedostane infarkt“ po tom, co si dá smaženého kapra, bramborový salát nebo sní trochu lineckého cukroví. Důležité ale je se obecně zamyslet nad složením stravy, kterou jíme pravidelně a myslet přitom na naše zdraví na pár let dopředu. Pokud již patříte k jedincům s vysokým cholesterolem, zde najdete 6 tipů k vhodnému stravování nejen o Vánocích.

1. **Hlídejte si složení potravin**

V našem jídelníčku bychom měli omezit především tuky živočišného původu jako je máslo, sádlo, tučné mléčné výrobky, tučné vepřové (krkovice, bůček, slanina) nebo hovězí maso (především kližka, bok, krk). Nevhodná je většina uzenin (párky, salámy). Kupujete-li masové konzervy a uzeniny, pak si hlídejte složení masa. Pokud obsahují pod 70 % masa, hladině cholesterolu neprospějí. Milujete-li sýry, vyhněte se produktům s obsahem tuku nad 40 %. Jogurty jsou vhodné ty, které jsou tučné do 3 %. Všechny tučné potraviny obsahují velký podíl nasycených a trans mastných kyselin, jež zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.

1. **Konzumujte zdravé tuky**

Nekonzumovat žádné tuky by pro organismus ale také nebylo dobré. Nezdravé živočišné tuky, proto nahraďte tuky rostlinného původu. Těmi jsou například kvalitní rostlinné oleje, chia či lněná semínka nebo ořechy. Obsahují velký podíl omega 6 a omega 3 vícenenasycených mastných kyselin. Ty působí příznivě na náš srdečně cévní systém a pomáhají snižovat hladinu LDL (zlého) cholesterolu v krvi.

Prospěšné Omega 3 nenasycené mastné kyseliny jsou ve velkém množství obsaženy v tučných rybách, jako je například losos. Na našem talíři měly objevovat nejlépe dvakrát týdně.

1. **Zdravější vánoční večeře**

Zkuste si letos vánoční menu zpestřit lososem. Pokud se kapra nechcete vzdát, pak jej nesmažte na pánvi, ale opečte v troubě. Nebo místo klasicky smaženého obalovaného kapra si připravte zdravější alternativu a použijte k obalení strouhanku z celozrnného pečiva. Bramborový salát můžete připravit místo z tučné majonézy například z řeckého jogurtu. Vaše srdce a cévy budou za tyto změny jistě vděčné.

Brambory ve svém jídelníčku můžete ponechat po celý rok. Jsou skvělým zdrojem mnoha vitamínů a minerálů a díky obsahu draslíku pomáhají snižovat vysoký krevní tlak i cholesterol.

1. **Vajíček se nebojte**

„Mnoho lidí nejí vajíčka, protože se bojí, že jsou zdraví škodlivá. Vajíčka jsou ale v pořádku a do zdravého jídelníčku patří, pokud to s nimi strávník nepřehání. Jedno vajíčko denně dodá organismu významné množství bílkovin a cholesterol ovlivní v porovnání s jinými potravinami jen nepatrně,“ říká MUDr. Eva Kociánová z I. interní kliniky FN Olomouc.

1. **Zařaďte vlákninu**

Příznivý vliv na hladinu cholesterolu v krvi má dále vláknina. Proto bychom měli dávat přednost celozrnnému pečivu a těstovinám či neloupané rýži. Významným zdrojem vlákniny jsou i luštěniny, a také ovoce a zelenina. Denní příjem by měl tvořit 500 g. Ovoce a zelenina navíc obsahují vitamíny, minerální a další látky, které mají dobrý vliv na náš organismus, jako jsou antioxidanty a rostlinné steroly. To jsou přírodní látky, které se svou strukturou podobají cholesterolu. Proto zabraňují vstřebávání části cholesterolu ze střeva do krve. Rostlinné steroly se v malém množství přirozeně vyskytují v naší stravě, například v rostlinných olejích, obilovinách či ve zmiňovaném ovoci nebo zelenině.

1. **Pijte vodu a nepřejídejte se**

Nezapomeňme ani na důležitý pitný režim. Dejte přednost obyčejné vodě před slazenými nápoji a limonádami. Zapíjet vánoční večeři sladkou limonádou je pořádná kalorická nálož pro vaše tělo. Těchto nápojů se snažte během roku vyvarovat. Stejně tak většímu množství černé kávy, silného černého čaje a alkoholu. Pokud také před každým jídlem vypijete sklenici vody, tak si více zaplníte žaludek a nebudete mít potřebu se tolik přejídat. Především při vánočních hostinách se tato rada bude hodit. Důležité je také jíst pravidelně každé 3-4 hodiny. Pravidelnost zaručí, že nebudete mít záchvaty hladu, se kterým přichází zbytečné přejídání.

1. **Zdravější sladkosti**

Pár lineckých rohlíčků či lineckého pečiva tělo zvládne, ale pokud máte rádi sladké, je dobré ho již připravovat ve zdravější formě. Místo cukru slaďte ovocem, používejte celozrnnou mouku. Kupujte pouze čokoládu s vysokým obsahem kvalitního kakaa. Bílý rafinovaný cukr nahraďte zdravějšími alternativami, jako je například kokosový cukr nebo již zmíněné ovoce.

Rada na závěr: jídelníček není to jediné, co bychom měli upravit. Ke snížení cholesterolu vede i tělesný pohyb, na který byste si měli udělat čas nejlépe každý den. Stačí obyčejná svěží chůze, přičemž za den je vhodné ujít 8 - 10 tisíc kroků.

Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu [srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz)