

VÝŽIVA PŘI DYSLIPIDEMII

INFORMACE PRO PACIENTY

Dyslipidemie (též dyslipoproteinemie) představuje skupinu metabolických onemocnění, která jsou charakterizována především zvýšenými koncentracemi tuků (neboli lipidů) či cholesterolu v krvi v důsledku jejich zvýšené produkce nebo sníženého odbourávání.

Příčinou vzniku dyslipidemií může být jednak genetická predispozice podmiňující poruchu metabolismu tuků či cholesterolu, jednak může být důsledkem jiného onemocnění, které narušuje tukový a cholesterolový metabolismus. Často doprovází např. cukrovku, hypotyreózu neboli sníženou funkci štítné žlázy, dále choroby jater, obezitu či chronický alkoholismus. Mohou se projevit buď zvýšením samotného cholesterolu či krevních tuků triacylglycerolů (TAG), nebo současným zvýšením obou složek. Jejich nebezpečí spočívá zejména v jejich dlouhodobém bezpříznakovém období. Dyslipidemie patří k nejvýznamnějším rizikovým faktorům rozvoje aterosklerózy, tj. kornatění tepen, které vzniká v důsledku ukládání tukových látek do jejich stěny. Komplikace aterosklerózy jako jsou například akutní infarkt myokardu, cévní mozková příhoda či ischemická choroba dolních končetin, zaujímají přední místo v příčinách nemoci i úmrtnosti ve všech vyspělých státech světa.

normální hodnoty koncentrace krevních tuků

celkový cholesterol	< 5 mmol/l
LDL-cholesterol	< 3 mmol/l
HDL-cholesterol	u muže > 1 mmol/l; u ženy > 1,2 mmol/l
TAG	< 1,7 mmol/l

■ Rozdíl mezi LDL a HDL cholesterolem:

➤ **LDL-cholesterol** (tzv. „zlý cholesterol“) je zodpovědný za usazování cholesterolu ve stěně tepen a tím za rozvoj aterosklerózy. Výskyt LDL částic je spojen se zvýšenou koncentrací krevních tuků triacylglycerolů. Stanovení LDL-cholesterolu je zvlášť doporučováno pro vyhodnocení rizika aterosklerózy při zvýšených hladinách celkového cholesterolu.

➤ **HDL-cholesterol** (tzv. „hodný cholesterol“) zajišťuje odsun nadbytečného cholesterolu z cév do jater. Proto zvýšená koncentrace HDL-cholesterolu snižuje riziko aterosklerotických změn v tepnách a naopak snížená koncentrace představuje zvýšené riziko pro rozvoj aterosklerózy.

■ Léčba dyslipidemie:

1. **Dieta a úprava stravovacích zvyklostí** – měly by být součástí léčebného postupu u každého pacienta.

2. **Pohyb** – velmi důležitá je redukce sedavého způsobu života a zvýšení denních aktivit (např. v podobě procházek, chůze po schodech, jízdy na kole apod.). Velmi důležitá je pravidelná fyzická aktivita aerobního charakteru 4-5x týdně 30-45 minut.

3. **Farmakologická léčba** – jde o léčbu léky, k níž se přistupuje obvykle až při selhání základních režimových opatření. Za tímto účelem se používají tzv. hypolipidemika, což je skupina léčiv, pomocí kterých se snažíme dosáhnout normálních hodnot krevních tuků triacylglycerolů a cholesterolu.

U pacientů s nadváhou či obezitou je dále nutná redukce hmotnosti (alespoň o 5-10%) a u kuřáků zanechání kouření.

■ Výživová doporučení:

➤ Strava by měla splňovat zásady racionální výživy.

➤ Dodržujte 3 hlavní zásady – pestrost, pravidelnost, přiměřenost.

➤ Dbejte na rovnoměrné rozdělení energie během celého dne zařazením 5 denních jídel: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře (prevence hladovění a přejídání).

➤ Snažte se zejména o snížení příjmu cholesterolu, živočišných tuků a celkového množství tuku ve stravě.

➤ Potraviny a pokrmy upravujte vařením, vařením v páře, dušením, zapékáním (pod pokličkou), pečením či opékáním na malém množství tuku, případně grilováním v alobalu.

➤ Vyhýbejte se konzumaci smažených pokrmů, případně restovaných a pečených na větším množství tuku. Při úpravě pokrmů používejte pánve a jiné nádoby s nepřilnavým povrchem, případně horkovzdušnou či mikrovlnnou troubu.

➤ Omáčky a polévky je vhodné zahušťovat nasucho opraženou moukou rozmíchanou v tekutině (voda, vývar, mléko), hráškou, škrobem, bramborami nebo jinými druhy rozmixované zeleniny.

➤ Alespoň 2x týdně zařadte ryby – nejlépe mořské (např. losos, sardinky, sled, tuňák), vhodné jsou rovněž libové sladkovodní druhy (candát, štika, pstruh, amur).

➤ Z vajec používejte zejména bílek, protože žloutky obsahují velké množství cholesterolu.

➤ Snažte se zvýšit příjem vlákniny alespoň na 30 g/den. Toho dosáhnete každodenní konzumací ovoce, zeleniny včetně brambor (dohromady alespoň 5 porcí za den), celozrnných výrobků a obilovin (např. pohanka, jáhly, ovesné vločky apod.) nebo luštěnin.

- Dodržujte pravidelný a dostatečný pitný režim cca 1,5 – 2 litry tekutin na den. Jeho základem by měly být neslazené tekutiny a nápoje – zejména obyčejná voda, kterou lze ochutit šťávou z citronu, limetky nebo čerstvými bylinkami např. mátou. Vhodným doplňkem jsou rovněž neslazené bylinné či ovocné čaje.
- Omezte konzumaci alkoholických nápojů na maximálně 1 dávku denně a jen u pacientů bez dalších onemocnění (např. 0,5 litru 10° piva nebo 2 dcl suchého vína).
- Snažte se vyhýbat nervovému vypětí a stresu.

vhodné potraviny	nehodné potraviny
voda, jemně mineralizované minerální vody, čaje, filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, v přiměřeném množství alkoholické nápoje (např. 0,5 litru 10° piva nebo 2 dcl suchého vína za den)	větší množství alkoholických nápojů včetně piva, nealkoholického piva a burčáku, slazené, energetické a čokoládové nápoje, 100% džusy, mošt
libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí, telecí, vepřová a hovězí zadní), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, candát, amur, losos, sardinky, sled, tuňák)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené, nakládané a smažené ryby, tučné vývary
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, klobásy, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, slanina, škvarky a další zabijačkové speciality, vnitřnosti
bílky, šmakoun, celé vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
celozrnný, žitný, vícezrnný chléb i pečivo, celozrnné těstoviny, rýže basmati či parboiled, pohanka, jáhly, celozrnný kuskus či bulgur, quinoa, ovesné vločky, vařené brambory	bílé pečivo, veka, sladké a tučné pečivo (koláče, závin, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy, loupáky, croissanty, vánočka apod.), kukuřičné lupínky
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), nízkotučné a polotučné mléko, tvaroh	tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezán, čedar, romadur, niva, hermelín, ementál), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
zelí, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, špenát, brokolice, květák, kedlubna, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, okurka, paprika, rajčata, cuketa, patizony, mrkev, celer, hrášek, červená řepa apod., čerstvé i sušené houby	smažená zelenina (např. smažený květák, brokolice, celer), sterilovaná a nakládaná zelenina ve větším množství
jablka, grepy, pomeranče, kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, jahody, borůvky, rybíz, banány, švestky, hrušky, hroznové víno apod. - optimálně 2 porce ovoce denně, v přiměřeném množství a v přírodní variantě cca 20 g/den (nesolené, nepražené, neochucené): vlašské, lískové ořechy, mandle, sezamová, dýňová, lněná, chia semena	kompotované a kandované ovoce, slané ořechy (zejména arašídy a pistáciové)
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, libeček, petrželka, pažitka, kopr, máta, majoránka apod.	majonéza, tatarská omáčka, směs koření se solí, slané pochutiny (chipsy)
v přiměřeném množství řepkový, lněný, sojový, olivový, slunečnicový olej, margariny s vyšším obsahem fytoosterolů a omega-3	lůj, máslo, sádlo, palmový a kokosový olej, ztužené tuky
v přiměřeném množství čokoláda s vysokým obsahem kakaa nad 70% (max. 10-15 g/den)	cukrářské výrobky, sušenky, bonbony, smetanové krémy, med, džem, sirupy

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493

volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Regina Šímarová

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-011 / Verze č. 2

 Krajská nemocnice T. Bati, a. s., Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín

 577 551 111,  bnzlin@bnzlin.cz,  www.kntb.cz  [batova_nemocnice](https://www.facebook.com/batova_nemocnice)