

Jak snížit LDL cholesterol a chránit cévy



Praktické doporučení pro dospělé: strava, pohyb, hmotnost a správné užívání léčby



LDL cholesterol je hlavní léčebný cíl

Vyšší LDL cholesterol se ukládá do stěny tepen a zvyšuje riziko infarktu a cévní mozkové příhody. Cílová hodnota není pro každého stejná - určuje ji lékař podle celkového kardiovaskulárního rizika.

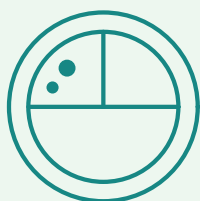


Pět změn s největším přínosem

- Nasycené tuky nahrazujte nenasycenými: místo másla, sádla, tučných mas, kokosového a palmového tuku používejte řepkový či olivový olej, ořechy, semena a ryby.
- Jezte více přirozené vlákniny: zeleninu, celé ovoce, luštěniny, oves, ječmen a celozrnné výrobky.
- Omezte uzeniny, tučné maso, smažená jídla, sladkosti a slazené nápoje. Čtěte složení a tabulku výživových hodnot.
- Pohybujte se pravidelně a při nadváze snižte hmotnost. Prospěje i menší, dlouhodobě udržitelný pokles.
- Léky užívejte podle doporučení. Zdravý jídelníček je základ, ale u vyššího rizika často nedokáže léky nahradit.



Jednoduché pravidlo pro hlavní jídlo



½ talíře
zelenina (část může být ovoce)
¼ talíře
rýže, celozrnná příloha či brambory - vždy nesmažené
¼ talíře
luštěniny, ryba, drůbež či jiná bílkovina

Čísla, která se vyplatí pamatovat

- alespoň 400 g zeleniny a ovoce denně (upřednostněte zeleninu a celé ovoce před džusem)
- alespoň 25 g vlákniny denně z běžných potravin



Co pravidelně dávat do nákupního košíku

- Zeleninu a celé ovoce: čerstvé, mražené nebo konzervované bez přidaného cukru a nadbytku soli.
- Luštěniny: čočku, fazole, hrách a cizrnu; postupně je zařazujte několikrát týdně.
- Celozrnné obiloviny: ovesné vločky, žitný či celozrnný chléb, ječmen, pohanku, hnědou rýži.
- Nenasycené tuky: řepkový a olivový olej, ořechy, semínka, případně avokádo - porce hlídejte, jsou energeticky vydatné.
- Ryby: přibližně 1-2krát týdně, z toho alespoň jednou tučnější rybu; dále libovou drůbež a méně tučné, neslazené mléčné výrobky.



Vyměňte častou volbu za výhodnější

MÉNĚ ČASTO	VHODNĚJŠÍ VOLBA
máslo, sádlo, kokosový nebo palmový tuk	řepkový nebo olivový olej
uzeniny, paštiky, slanina, tučné maso	luštěniny, ryba, drůbež bez kůže, libové maso
smetana, tučné sýry a smetanové dezerty	bílý jogurt, kefír, tvaroh či méně tučný sýr
bílé pečivo, běžné sladké cereálie	žitný/celozrnný chléb, ovesné vločky
sušenky, oplatky, chipsy, smažená jídla	celé ovoce, nesolené ořechy, bílý jogurt
limonáda, energetický nápoj, častý džus	voda, minerálka bez cukru, neslazený čaj



A co vejce?

Pro většinu lidí není nutné stanovovat univerzální limit dvou vajec týdně. Na LDL cholesterol má obvykle větší vliv celkový jídelníček a množství nasycených tuků. Vejce proto mohou být součástí pestré stravy; rozhoduje také úprava a to, zda je doprovází zelenina a celozrnné pečivo, nebo slanina a máslo.

Frekvence jídel je individuální

Není nutné jíst přesně pětkrát denně. Zvolte režim, který vám pomáhá udržet přiměřené porce, stabilní hmotnost a nevede k večernímu přejídání. Pitný režim přizpůsobte žízní, počasí a svým nemocem; samotné pití cholesterolu nesnižuje.



Pohyb, hmotnost a další návyky

- Cílem je nejméně 150 minut středně intenzivního pohybu týdně (např. svižná chůze) nebo odpovídající intenzivnější aktivita. Začínajte podle své kondice.
- Přidejte posilování hlavních svalových skupin alespoň 2krát týdně a pravidelně přerušujte dlouhé sezení.
- Při nadváze pomůže i pokles hmotnosti přibližně o 5-10 %. Důležitější než rychlost je udržitelnost.
- Nekuřte. Alkohol není prostředek k ochraně srdce; čím méně, tím lépe. Při vysokých triglyceridech může být nutná úplná abstinence.



Léky a doplňky stravy



Předepsanou léčbu nevysazujte bez domluvy

- Statiny a další léky snižují LDL cholesterol a u rizikových pacientů prokazatelně snižují výskyt infarktu a cévní mozkové příhody.
- Pokud se objeví svalové obtíže nebo jiné nežádoucí účinky, ozvěte se lékaři. Často lze upravit dávku nebo zvolit jiný přípravek.
- Běžné vitaminy, rybí olej, česnek, skořice ani červená fermentovaná rýže nejsou rovnocennou náhradou léčby. Mohou mít nežádoucí účinky a interakce.
- Potravin y s rostlinnými steroly mohou LDL cholesterol mírně snížit, ale není prokázáno, že samy snižují počet infarktů či mrtvic. Berte je jen jako doplněk.

Doporučení je obecné

Konkrétní cílová hodnota LDL cholesterolu, vhodnost léků a jídelní plán se určují individuálně podle věku, dalších nemocí, užívaných léků a celkového kardiovaskulárního rizika.

Odborné zdroje

ESC/EAS: 2025 Focused Update - dyslipidaemias • WHO: Healthy diet, Physical activity • NHS: High cholesterol

Revize obsahu: 21. 9. 2026