## CO BY MĚL O CHOLESTEROLU VĚDĚT KAŽDÝ?

## 🔬 Co je LDL, ApoB a Lp(a)?

• LDL cholesterol je „zlý“ cholesterol, který se hromadí v cévách.
• ApoB ukazuje, kolik částic tyto tuky v krvi přenáší – čím víc jich je, tím vyšší riziko ucpávání cév.
• Lp(a) je podobný LDL, ale ještě nebezpečnější – zvyšuje riziko infarktu a mrtvice, nezávisle na ostatních hodnotách.
📌 Lp(a) je z velké části dědičný. Má smysl ho změřit alespoň jednou za život – zejména při výskytu srdečních onemocnění v rodině.
📉 Snížení LDL o 1 mmol/l = snížení rizika infarktu/mrtvice až o 20 %.

## 🧬 Jak to funguje?

• Cholesterol je nerozpustný ve vodě, proto ho přenášejí lipoproteiny (např. LDL).
• Non-HDL cholesterol zahrnuje všechny „špatné“ částice (kromě HDL).
• HDL („hodný“) cholesterol není hlavní ukazatel zdraví – jeho množství neříká, jak dobře v těle funguje.

## 🍽️ Strava má obrovský vliv

⚖️ Rozdíl dělá typ tuků a jejich poměr ve stravě:
• Nasycené tuky (škodí): máslo, sádlo, tučné maso, bůček, palmový/kokosový olej
 → pokud tvoří >10 % tuků, zvyšují LDL i ApoB
• Nenasycené tuky (chrání): omega-3 a 6 MK (ryby, ořechy, semena, rostlinné oleje, avokádo)

🌾 Vláknina:
• Snižuje vstřebávání cholesterolu, zvyšuje jeho vylučování
• Navýšení o 5–10 g/den → snížení cholesterolu o 5–10 %
• Zdroje: ovesné vločky, luštěniny, ječmen, jablka, citrusy, psyllium

🌿 Fytosteroly:
• 2 g denně → snížení LDL o 0,35 mmol/l (≈ 10 %)
• Zdroje: rostlinné oleje (řepkový, kukuřičný, slunečnicový, sójový)

## 🚫 Na co si dát pozor?

• Jednoduché cukry – zvyšují riziko ztukovatění jater a TAG
• Nadváha, kouření, nedostatek pohybu – zhoršují lipidový profil

## 🏃‍♀️ Co pomáhá?

• Pravidelný pohyb – snižuje LDL, zvyšuje HDL

## 💊 Doplňky a přírodní podpora

• Omega-3 MK – snižují TAG o 20–30 %, 1,5–2 g denně
• Fytosteroly – snižují LDL o 10 %, 2 g denně
• Červená fermentovaná rýže (monakolin K) – až 30 % snížení cholesterolu, 3 mg/den
• Psyllium – betaglukany snižují LDL, 1 čajová lžička ráno a 1 večer, smíchat s 250 ml vody
• Berberin – zvyšuje počet LDL receptorů, snižuje cholesterol až o 25 %, 500 mg 2× denně

🧠 Závěr: Hladiny cholesterolu a ApoB nejsou jen čísla. Ukazují, jak moc jsou vaše cévy v ohrožení. Dobrá zpráva je, že s tím lze něco dělat – a čím dřív začnete, tím lépe.