

Pravda

1. Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR.

Srdečně-cévní onemocnění jsou příčinou více než 50 % všech úmrtí v České republice. Každý měsíc na ně zemře 5000 lidí, což je 1 člověk cca každých devět minut.

2. Cholesterol je látka tukové povahy, která se může usazovat v cévách a zatěžovat tak srdce.

Cholesterol je látka tukové povahy, která je důležitá pro tvorbu všech buněk a některých hormonů v lidském těle. Cholesterol se dělí na „špatný“ LDL a „dobrý“ HDL. Nadbytek „špatného“ cholesterolu způsobuje usazování cholesterolu v cévách. Tím se céva zužuje a omezuje se prostor pro průtok krve. Následkem může být např. infarkt.

3. Cholesterol je základní stavební jednotkou pro některé hormony.

Cholesterol je látka tukové povahy, která je důležitá pro tvorbu všech buněk a některých hormonů v lidském těle. Cholesterol se dělí na „špatný“ LDL a „dobrý“ HDL. Nadbytek „špatného“ cholesterolu způsobuje usazování cholesterolu v cévách. „Dobrý“ cholesterol zbavuje cévy nadbytečného cholesterolu.

4. Tělo si cholesterol z větší části vyrábí samo, další cholesterol přijímáme potravou.

Cca 2/3 cholesterolu si organismus vytváří sám, zbývající cca 1/3 přijímáme ve stravě. Zdroji cholesterolu v potravě jsou především vnitřnosti, živočišné tuky (máslo, sádlo a výrobky tyto tuky obsahující) a vaječný žloutek.

5. Zvýšená hladina cholesterolu u dospělých osob je nad 5,0 mmol/l.

Doporučená hladina cholesterolu (celkového) je u dospělých osob do 5,0 mmol/l. Hodnoty nad tuto hladinu jsou již klasifikovány jako zvýšené.

6. Normální hladina cholesterolu u dospělých osob je do 5,0 mmol/l.

Doporučená hladina cholesterolu (celkového) je do 5,0 mmol/l. Hodnoty nad tuto hladinu jsou již klasifikovány jako zvýšené.

7. Cholesterol se dělí na „špatný“ LDL cholesterol a „dobrý“ HDL cholesterol.

Nadbytek „špatného“ cholesterolu způsobuje usazování cholesterolu v cévách a zatěžuje tak srdce pumpující krev do celého těla. Zvyšuje se tak riziko kardiovaskulárního onemocnění. „Dobrý“ cholesterol zbavuje cévy nadbytečného cholesterolu a tak pomáhá chránit srdce a cévy.

8. Lidé s hladinou cholesterolu nad 5,0 mmol/l by měli upravit svůj jídelníček a životní styl.

Při zvýšené hladině cholesterolu je třeba upravit životosprávu – zvýšit pohybovou aktivitu a upravit jídelníček. Tyto úpravy životního stylu mohou hladinu cholesterolu výrazně ovlivnit.

9. Zvýšená hladina cholesterolu (nad 5 mmol/l) je rizikovým faktorem srdečně-cévního onemocnění.

Hladina cholesterolu je ovlivnitelným rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění. Mezi ně dále patří například vysoký krevní tlak, obezita, nevhodné stravovací zvyklosti, nedostatek pohybu či kouření.

10. „Dobrý“ HDL cholesterol zbavuje cévní stěny nadbytečného cholesterolu.

Nadbytek „špatného“ LDL cholesterolu způsobuje usazování cholesterolu v cévách a zatěžuje tak srdce pumpující krev do celého těla. Zvyšuje se tak riziko kardiovaskulárního onemocnění. „Dobrý“ HDL cholesterol zbavuje cévy nadbytečného cholesterolu a tak pomáhá chránit srdce a cévy.

11. Nadbytečné množství cholesterolu v krvi se ukládá do cévních stěn a zužuje průchodnost cév.

Je-li v organismu nadbytečné množství cholesterolu („špatného“), snadno se ukládá do cévní stěny, kde tvoří cholesterolové pláty. Vytvářením cholesterolových plátů se céva zužuje, čímž se omezuje prostor pro průtok krve a to vede ke zdravotním komplikacím (v důsledku např. k infarktu).

12. Vysoká hladina cholesterolu nebolí a nemá žádné vnější příznaky.

Zvýšená hladina cholesterolu nebolí a nemá žádné vnější příznaky. Postupem let však zanáší cévní systém, a pak může náhle udeřit např. v podobě infarktu. Jediný způsob, jak zjistit, zda mám zvýšenou hladinu cholesterolu, je nechat si ji změřit.

13. Potraviny, které obsahují velké množství cholesterolu a nasycených tuků, jsou: živočišné tuky, vnitřnosti, masné výrobky, vaječné žloutky a tučné mléčné výrobky.

Jsou to potraviny, které bychom měli při zvýšené hladině cholesterolu (a také jako součást prevence srdečně-cévních onemocnění) omezovat. Hladinu cholesterolu nezvyšuje pouze jeho nadbytek v jídelníčku, ale také nasycené mastné kyseliny a trans-mastné kyseliny, které jsou obsaženy zejména v živočišných tucích.

14. Zdravý člověk by neměl stravou přijímat více než 300 mg cholesterolu denně.

Je to množství, které doporučují odborníci. Takové množství cholesterolu je obsaženo např. ve 100 g másla, 100 g vepřových jater nebo jednom vaječném žloutku.

15. Flora pro.activ je rostlinný tuk.

Stejně jako ostatní výrobky značky Flora je i Flora pro.activ rostlinný tuk. Zařazení rostlinných tuků do stravy je pro srdce lepší, než používání másla (tj. živočišného tuku), a dokonce lepší, než nepoužívání žádných tuků. Navíc je Flora pro.activ obohacena o rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že snižují hladinu cholesterolu.

16. Flora pro.activ obsahuje rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že snižují hladinu cholesterolu.

Rostlinné steroly fungují tak, že snižují vstřebávání cholesterolu ve střevě. Doporučená denní dávka je 2- 2,5 g rostlinných sterolů. Toto množství sterolů je obsaženo ve 30g Flory pro.activ (přibližně 3 krajíce chleba namazané Flora pro.activ.) Rostlinné steroly snižují hladinu „špatného“ LDL cholesterolu v průměru o 10% během tří týdnů.

17. V nízkocholesterolové dietě bychom měli nejvíce omezit vnitřnosti a živočišné tuky.

Vnitřnosti a živočišné tuky (másla, sádlo) obsahují nasycené mastné kyseliny a trans-mastné kyseliny, které podporují zvyšování hladiny cholesterolu v krvi a také již obsahují cholesterol.

18. Potraviny bohaté na vlákninu pomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

Rozpustná vláknina, obsažená zejména v ovoci a zelenině, má vliv na zpětné vstřebávání žlučových kyselin ve střevě. Tyto žlučové kyseliny, které se podílejí na trávení tuků, obsahují cholesterol. Rozpustná vláknina tedy pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

19. Flora pro.activ je určena těm, kteří mají zvýšenou hladinu cholesterolu (nad 5 mmol/l).

Pravda. Flora pro.activ obsahuje rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že snižují hladinu cholesterolu. Rostlinné steroly fungují tak, že snižují vstřebávání cholesterolu ve střevě. Doporučená denní dávka je 2- 2,5 g rostlinných sterolů (přibližně 3 krajíce chleba namazané Flora pro.activ.) Rostlinné steroly snižují hladinu „špatného“ LDL cholesterolu v průměru o 10% během tří týdnů.

20. Lidé s nesprávným životním stylem jsou více ohroženi srdečně-cévními chorobami.

Bylo zjištěno, že až z 80 % se na vzniku chorob srdce a cév podílejí tzv. ovlivnitelné rizikové faktory, tedy takové, které lze výrazně ovlivnit životním stylem. Zdraví našeho srdečně-cévního systému máme tedy z větší části ve vlastních rukou.

Omyl

1. Cholesterol organismus vůbec nepotřebuje.

Cholesterol je látka tukové povahy. Pro organismus je nezbytná, protože je důležitá pro tvorbu všech buněk a některých hormonů v lidském těle. Tělo si cholesterol z větší části vyrábí samo v jaterních buňkách. Další zásoby se do organismu dostávají stravou.

2. Živočišné tuky nezvyšují hladinu cholesterolu v krvi.

Živočišné tuky (např. máslo, sádlo) nejenže obsahují cholesterol, ale navíc obsahují i vyšší procento nasycených mastných kyselin a trans-mastných kyselin, které zvyšují hladinu cholesterolu.

3. Zvýšená hladina cholesterolu patří mezi neovlivnitelné faktory srdečně-cévních onemocnění.

Mezi neovlivnitelné rizikové faktory patří věk, pohlaví a dědičná dispozice. I když může být hladina cholesterolu dána genetickou dispozicí, je možné ji výrazně ovlivnit životním stylem (tedy stravou a pohybovou aktivitou). Jedná se tedy o rizikový faktor ovlivnitelný.

4. Zvýšenou hladinu cholesterolu nelze ovlivnit stravou.

Lže. Při zvýšené hladině cholesterolu je třeba dodržovat zásady nízkocholesterolové stravy. Pomocí ní můžete snížit cholesterol na žádoucí úroveň. Bohužel ne vždy se daří hladinu cholesterolu snížit na optimální hodnotu pouze stravou, konzumací rostlinných sterolů a změnou životního stylu. . Poté přichází na řadu medikamentózní léčba. I v tomto případě je však důležité dodržování správné životosprávy (včetně úpravy stravy).

5. Kuřácký návyk a vysoký krevní tlak neznásobují negativní účinky cholesterolu.

Kouření a vysoký krevní tlak jsou dalšími rizikovými faktory srdečně-cévních onemocnění. Jednotlivé rizikové faktory se však, nesčítají, ale násobí! Jestliže má člověk zvýšenou hladinu cholesterolu a navíc kouří a má vysoký krevní tlak, riziko srdečně-cévního onemocnění je u něj několikanásobně vyšší.

6. Při prevenci vysoké hladiny cholesterolu není důležité dodržovat zásady správné a vyvážené stravy.

Je to důležité. Pokud je hladina cholesterolu v normě, v rámci prevence se doporučuje dodržovat zásady zdravé vyvážené stravy, která jedince udržuje ve formě a hladinu cholesterolu nezvyší.

7. Pokud si jednou snížím svoji hladinu cholesterolu, již trvale zůstane v normě.

Pokud je hladina cholesterolu zvýšená, je třeba dodržovat zásady nízkocholesterolové stravy. Jídelníček je třeba upravit dlouhodobě, protože přechodem na nevhodnou stravu se může hladina cholesterolu opět zvýšit.

8. Nízkocholesterolovou dietu stačí dodržovat krátkodobě.

Nestačí. Jídelníček je třeba upravit dlouhodobě, protože přechodem na nevhodnou stravu se může hladina cholesterolu opět zvýšit.

9. Zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít jen starší lidé.

Hladina cholesterolu není problémem pouze starší generace. Zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít i mladí lidé.. Zvýšená hladina cholesterolu se netýká jen dospělých, má ji dokonce i stále větší počet dětí školního věku.

10. Zvýšenou hladinu cholesterolu nemohou mít děti.

Hladina cholesterolu není problémem pouze starší generace, zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít i mladí lidé . Zvýšenou hladinu cholesterolu má dokonce i stále větší počet dětí školního věku.

11. Ke stanovení hladiny cholesterolu v krvi není vždy nutný odběr krve.

Odběr krve je nutný. Hladinu cholesterol nelze zjistit jiným způsobem, než ze vzorku krve.

12. Tělesná aktivita nehraje žádnou roli v prevenci vysoké hladiny cholesterolu.

Pravidelná tělesná aktivita je důležitým faktorem v prevenci srdečně-cévních onemocnění. Má také přímý vliv na hladinu cholesterolu – dokáže zvyšovat hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu.

13. Správná strava a fyzická aktivita jsou jediné faktory, které ovlivňují množství cholesterolu v organismu.

Kromě těchto faktorů se na zvýšené hladině cholesterolu může podílet také genetická (dědičná) dispozice či některá onemocnění.

14. Sportovně založení lidé nemohou mít zvýšenou hladinu cholesterolu.

Hladina cholesterolu není problémem pouze starší generace a lidí, kteří nejsou fyzicky aktivní. Zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít i mladí lidé a dokonce i sportovci. Pravidelný pohyb sice snižuje riziko zvýšené hladiny cholesterolu, ale vliv mohou mít i další faktory jako nevhodná strava či genetické dispozice ke zvýšené hladině cholesterolu.

15. Pro snížení hladiny cholesterolu stačí konzumovat Floru pro.activ jednou za čas.

Floru pro.activ je třeba konzumovat denně, a to v doporučeném množství. Doporučená denní dávka je 2- 2,5 g rostlinných sterolů. Toto množství sterolů je obsaženo ve 30g Flory pro.activ (přibližně 3 krajice namazané rostlinným tukem Flora pro.activ). Pouze tímto způsobem bylo v klinických studiích prokázáno snížení LDL cholesterolu v průměru o 10 % během tří týdnů. Pokud přestanete Floru pro.activ konzumovat, hladina cholesterolu se po čase vrátí na původní úroveň před konzumací.

16. Zvýšená hladina cholesterolu se vykytuje pouze u osob vyšší věkové skupiny.

Hladina cholesterolu není problémem pouze starší generace. Zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít i mladí lidé. Zvýšená hladina cholesterolu se netýká jen dospělých, má ji dokonce i stále větší počet dětí školního věku.

17. Nadváha nesouvisí s vyšším rizikem cévních a srdečních onemocnění.

Nadváha (resp. obezita) patří k ovlivnitelným rizikovým faktorům srdečně-cévních onemocnění. Mezi tyto rizikové faktory patří také vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, špatné stravovací zvyklosti, nedostatek pohybu nebo kouření.

18. Onemocnění srdce a cév není nejčastější příčinou úmrtí v ČR.

To není pravda. Srdečně-cévní onemocnění jsou příčinou více než 50 % všech úmrtí v České republice. Každý měsíc na ně zemře 5000 lidí, což je jeden člověk cca každých devět minut.

19. Ve věku do 40ti let se mě zvýšená hladina cholesterolu netýká.

To není pravda. Hladina cholesterolu není problémem pouze starší generace. Zvýšenou hladinu cholesterolu mohou mít i mladí lidé. Zvýšená hladina cholesterolu se netýká jen dospělých, má ji dokonce i stále větší počet dětí školního věku

20. Pravidelný pohyb mi stačí k tomu, abych neměl/a zvýšenou hladinu cholesterolu.

Pravidelný pohyb je dobrou prevencí srdečně-cévních onemocnění. Nicméně záleží také na složení jídelníčku, na stravovacích zvyklostech vůbec a svou roli může hrát i genetická (dědičná) dispozice.