

Co dělat, aby mému dítěti klesl cholesterol?

Důležité je si uvědomit, že samo dítě to nezvládne. Potřebuje k tomu parťáky, kterými jste pro něj Vy, rodiče. Pokud chcete, aby jedlo zdravě, tak je třeba, aby vidělo stejnou stravu i u Vás. Pokud nechcete, aby Vaše dítě trávilo tolik času u televize a PC, tak jste to jedině Vy, kdo by měl svému dítěti vytvořit alternativní program naplněný příjemnou fyzickou aktivitou.

V mnohých případech mají děti zvýšený cholesterol v důsledku zděděné dispozice od Vás. Proto je důležité žít zdravým životním stylem celé rodiny i přes absenci obezity Vašeho dítěte. Objevuje-li se u Vašeho dítěte i obezita, tak je to o důvod víc něco se životním stylem podniknout! Předejdete tak zdravotním komplikacím, které by mohly potkat Vašeho potomka v časném věku. Těmi by mohly být infarkt myokardu, mozková mrtvice, ischemická choroba srdeční...

Pohybová aktivita

Je zřejmé, že se v současnosti doba, kterou děti tráví tělesným pohybem, prudce snížila. Příčinou je jednak jiný, pohodlnější způsob života, ale zejména sledování televize a práce s počítačem. Snažme se omezit prosezený čas a zvýšit fyzickou aktivitu nejméně na 60 minut denně. A to především formou různých her. Fyzická aktivita by měla být zábavná a výběr sportovní činnosti osvobozen od jakékoliv formy donucování. Nejlepší je, když sportuje celá rodina. Vhodnými druhy sportů jsou plavání, intervalový běh, jízda na kole, kolečkové brusle atp. Jedná se fyzické aktivity, u kterých dochází ke zvýšení tepové frekvence. Té nedosáhnete klidnou procházkou.

Stravování

Jak k vyšší hladině cholesterolu u dětí dochází? Můžou za to stravovací zvyklosti, životní styl a také geny. Ve většině případů je však na vině špatná životospráva. Myslíte si, že vaše dítě musí jíst hodně, aby rostla, byla silná a měla dostatek energie? Důležité je hlavně všeho s mírou, dodržovat zásady zdravé a vyvážené stravy a vést děti k pravidelné pohybové aktivitě. Změna životního stylu dítěte spojená s dodržováním nízkocholesterolové diety vyžaduje spolupráci celé rodiny. Bez pozitivního příkladu např. otce je jen malá naděje, že dítě bude dietu úspěšně dodržovat. Ozdravení jídelníčku navíc jistě prospěje celé rodině. Je třeba také věnovat pozornost tomu, co pro děti připravují ve školní jídelně a důsledně se vyvarovat rychlému občerstvení (hamburger by nikdy neměl být pro dítě odměnou!). Důležitý je také fakt, že nízkocholesterolová dieta je závažným zásahem do metabolismu rostoucího organismu, neboť ten určité množství cholesterolu potřebuje ke svému zdárnému vývoji (cholesterol se podílí na vzniku řady hormonů, žlučových kyselin, je součástí buněčných membrán). Zároveň je třeba dětskému organismu dodávat vhodné množství energie, bílkovin, vitaminů a stopových prvků. Měla by se zejména zvýšit spotřeba omega-3 mastných kyselin. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité zvýšit spotřebu rybího masa, zejména z mořských ryb. Základem racionální diety u dětí je snaha podstatně snížit příjem jednoduchých cukrů, zejména ve sladkých nápojích a naopak zvýšit zastoupení zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva ve stravě. Blíže viz tabulka IV na druhé straně.

Doporučená nízkocholesterolová dieta není vůbec náročná, pro začátek stačí respektovat „5 pravidel diety“:

1. Jíst ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné potraviny a ryby (saláty, ale bez tučných dresinkových nálevů).
2. Omezit žloutky a sladkosti.
3. Vyvarovat se smažených potravin a dávat přednost kvalitním rostlinným olejům a kvalitním rostlinným tukům. Zařadit rostlinné tuky obohacené rostlinnými steroly, které hladinu cholesterolu výrazně snižují
4. Dávat přednost libovému masu, hlavně drůbežímu, rybímu a králičímu.
5. Vyvarovat se masových výrobků, jako jsou paštika, sekaná, párky, buřty (i drůbeží!), ve kterých zrakem není možno identifikovat obsah.