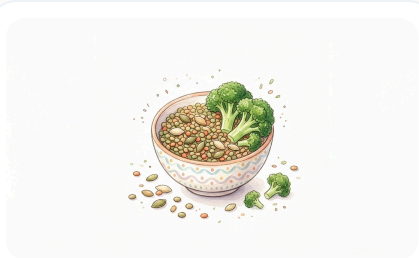


Jak na zdravé srdíčko a cévky



Praktický průvodce výživou při zvýšené hladině cholesterolu u dětí

CO DO JÍDELNÍČKU PATŘÍ A CO RADĚJI OMEZIT



Rozpustná vláknina

Ovesné vločky, čočka, fazole, jablka a zelenina pomáhají odvádět tuk z těla.



Zdravé tuky & Ovoce

Avokádo, ořechy, semínka, ryby a čerstvé bobulovité ovoce plné antioxidantů.



Pečení & Dušení

Příprava jídla pečením na pečicím papíru nebo v páře místo smažení.

JAK FUNGUJE CHOLESTEROL V DĚTSKÉM TĚLE?

"Hodný" HDL cholesterol

Co dělá: Funguje jako šikovný uklížeč v cévách.

Jak pomáhá: Sbírá přebytečný tuk z krevního oběhu a odváží ho bezpečně do jater.

Jak ho zvýšit: Pravidelným pohybem venku, sportem a konzumací zdravých tuků (ryby, ořechy).

"Zlý" LDL cholesterol

Co dělá: Při nadbytku se usazuje na stěnách cév.

Proč vadí: Způsobuje zúžení cév a ztěžuje srdíčku pumpování krve.

Odkud je: Pochází hlavně ze smažených jídel, nezdravých tuků, uzenin a kupovaných sladkostí.

Čemu se v jídelníčku vyhýbat?

- **Smažená jídla a průmyslové tuky:** Hranolky, smažený sýr, řízky a polotovary.
- **Uzeniny a tučná masa:** Párky, klobásy, paštiky, salámy a tučné vepřové.
- **Sladkosti a trvanlivé pečivo:** Koblíhy, plněné oplatky a sušenky s palmovým tukem.
- **Tučné mléčné výrobky:** Tavené sýry, smetanové jogurty a šlehačka.

Hravé změny pro každý den

- **Smažení → Pečení:** Pečte bramborové hranolky i maso v troubě bez tuku.
- **Sladkosti → Ovoce & Ořechy:** Místo sušenek nabídněte jablko nebo borůvky.
- **Pitný režim:** Vymeňte slazené limetky a džusy za čistou vodu nebo čaj.
- **Více pohybu:** Každodenní hra venku aktivně snižuje ten "zlý" cholesterol.