

Obsah

Úvod	9
Cholesterol – co to vlastně je?	12
Zvýšená hladina cholesterolu – obecný fenomén	12
Rizikový faktor cholesterol	12
Kdy je třeba začít s léčbou?	13
Co způsobuje zvyšování hladiny cholesterolu	14
Způsob života	14
Dědičnost	14
Nemoci	15
Léky	16
Souvisí množství cholesterolu s pohlavím?	16
Úloha cholesterolu	17
Funkce lipoproteinů	18
HDL, LDL a triglyceridy	18
„Špatný“ LDL cholesterol – „dobrý“ HDL cholesterol	18
Triglyceridy	19
Nechte si vyšetřit krev	19
Kolik cholesterolu potřebujeme?	20
Cholesterol a výživa	22
Správná výživa je alfou a omegou všeho	22
Zdravá a pestrá strava	24
Bílkoviny	25
Sacharidy	27
Tuky	28
Vitaminy	31
Minerální látky	32
Pozor na skryté tuky!	33
Vejce – cholesterolová bomba	35
Omezte vnitřnosti a plody moře	35
Margaríny a máslo	36
Správná příprava pokrmů s nízkým obsahem tuků	38
Dobrou chuť bez cholesterolu!	39
Ovoce	39
Obiloviny	39
Zelenina a luštěniny	40
Vegetariánská strava a cholesterol	40

Vláknina – žádná zbytečná zátěž	43
Stravování v restauracích	43
Výběr restaurace	45
Alkohol a cholesterol	47
Kouření a cholesterol	48
Radíme vám, jak správně jíst.	49
Cholesterol a tělesná hmotnost.	52
Kalorií málo, nebo hodně	54
Co se rozumí ideální tělesnou hmotností	55
Index tělesné hmotnosti (body mass index)	56
Tělesný typ	58
Zhubnout – ale jak?	59
Šestidenní vzorový jídelníček	61
Cholesterol a stres	65
Reakce těla na stres	65
Faktory stresu	66
Vyhýbejte se stresu	67
Změňte postoje	68
Správná relaxace	69
Pečujte sami o sebe	70
Relaxační techniky	71
Cholesterol a pohyb	74
Jen výdrž se vyplatí	74
Pravidelně sportujte	75
Výběr vhodného sportu	75
Prostředky snižující cholesterol	78
Léky	78
Sekvestranty žlučových kyselin	79
Fibráty	80
Inhibitory syntézy cholesterolu	80
Potraviny a přírodní léčebné prostředky	82
Ovesné otruby	83
Bílkoviny ze sóji	83
Česnek	84

Fazole, celozrnný ječmen, rýžové otruby	84
Omega-3 mastné kyseliny	85
Pektin	87
Jablečný ocet	87
Artyčokové preparáty	88
Lecitin	88
Sitosteroly	89
Flavonoidy	90
Vitaminy	90
Niacin	91
Vitaminy E, C a beta-karoten.	93
Selen	96
Koenzym Q 10	97
Dvoutříměsíční program	98
A dáme se do toho!	98
Vypracujte si týdenní plán.	100
Recepty pokrmů s nízkým obsahem cholesterolu a tuků	103
Snídaně	103
Polévky	104
Eintopf	106
Zeleninové pokrmy	107
Pokrmy z rýže, těstovin a brambor.	111
Pokrmy z masa	114
Pokrmy z ryb.	116
Sýrové pokrmy	118
Dezerty	119
Rejstřík	123

Dvoutříměsíční program není pouze dočasnou kúrou, neboť uplynutím oněch osmi týdnů nekončí. Spíše je svého druhu školením, jehož cílem je dosáhnout trvalých změn ve výživě.