

CHRIS KRESSER: TA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚC, KTEROU JSTE NEJSPÍŠ NEVĚDĚLI O CHOLESTEROLU

7.8.2012 by SugarfreeLife

Shrnutí:

- Zjednodušený pohled na cholesterol jako na “dobrý” (HDL) a “špatný” (LDL) přispěl k pokračující epidemii srdečních onemocnění.
- Není jen jeden LDL cholesterol. Pouze malé denzní LDL částice jsou spojeny se srdečním onemocněním, zatímco velké, nadýchané LDL jsou buď neškodné, nebo mohou dokonce chránit proti srdečním chorobám.
- Nahrazení nasyceného tuku sacharidy – jak doporučuje American Heart Association po desetiletí – snižuje HDL a zvyšuje malé denzní LDL, přičemž oboje je spojeno se zvýšeným rizikem srdečních chorob.
- Cholesterol ve stravě má nepatrný význam na celkovou hladinu LDL cholesterolu v krvi. Každodenní konzumace vajec ale snižuje malé denzní LDL, což následně snižuje riziko srdečního onemocnění.
- Nejlepší způsob, jak snížit hladinu malých denzních LDL a ochránit se před srdeční chorobou, je jíst méně sacharidů (ne tuku ani cholesterolu), cvičit a zhubnout.

Ne všechno cholesterol je tvořen stejně

Lidem je dnes prezentována myšlenka “dobrého” a “špatného” cholesterolu. Je to další hluboce zakořeněný mýtus (jako ten, [o kterém jsem psal minulý týden](#)), který nám je vtoukán do hlavy už několik desetiletí.

Pokud si ale nasadíme naše skeptické brýle, které vy všichni čtenáři určitě máte, nemůžeme dál jednoduše *věřit tomu, co nám říkají* zdravotnické instituce a média. Ani nebudeme ohromeni *počtem lidí*, kteří nám říkají, že je něco pravda. Aneb jak řekl Anatole France: *“I když padesát milionů lidí říká hloupost, je to pořád hloupost.”*

Životní moto.

Zjednodušený pohled na HDL cholesterol jako “dobrý” a LDL cholesterol jako “špatný” je nejen nedostatečný, on přímo přispěl k pokračující celosvětové epidemii srdečních onemocnění.

Ale než si ukážeme proč, musíme se podívat na další častou mylnou představu. **LDL a HDL není cholesterol.** Odkazujeme na ně jako na cholesterol, ale není to tak. LDL (low density lipoprotein, *lipoprotein o nízké hustotě, pozn. překl.*) a HDL (high density

lipoprotein, *lipoprotein o vysoké hustotě, pozn. překl.*) jsou proteiny, které transportují cholesterol krví. Cholesterol, jako všechny tuky, se nerozpouští ve vodě (nebo krvi), takže musí být přepraven krví pomocí těchto lipoproteinů. Názvy LDL a HDL odkazují k různým typům lipoproteinů, které přepravují cholesterol.

Kromě cholesterolu nosí lipoproteiny tři molekuly tuku (polynenasycený, mononenasycený a nasycený – jinak známo jako triglycerid). Cholesterol je voskovitá tuková částice, kterou téměř každá buňka v těle syntetizuje, což by vám mělo trochu naznačit jeho důležitost pro fyziologickou funkci.

Nemáte hladinu cholesterolu v krvi, protože v krvi není žádný cholesterol. Když mluvíme o “hladině cholesterolu”, znamená to ve skutečnosti hladinu různých lipoproteinů (jako LDL a HDL).

Což nás přivádí zpět k původní otázce. Obecně se věří (jsem si jistý, že jste s tím obeznámeni), že LDL je “špatný” cholesterol a HDL je “dobrý” cholesterol. Vysoká hladina LDL nás vystavuje riziku srdečního onemocnění a nízká hladina LDL nás před ním chrání. Obdobně nízká hladina HDL je rizikovým faktorem vzniku srdečního onemocnění a vysoká hladina má funkci ochrannou.

Toto velmi jednoduché vysvětlení pomáhá farmaceutickým společnostem prodat každý rok léky snižující “špatný” cholesterol za více než 14 miliard dolarů více než 24 milionům Američanů.

Jediný problém (pro lidi, kteří berou tyto léky, ne pro ty, kdo je prodávají) je, že myšlenka, že všechny LDL cholesterol je “špatný”, jednoduše není pravdivá.

Aby mohly lipoproteiny přepravující cholesterol způsobit onemocnění, musí poškodit stěnu tepny. Čím menší je LDL částice, tím pravděpodobnější to je. **Studie z roku 1988 ukázala**, že u malých denzních LDL je **tříkrát vyšší** pravděpodobnost, že způsobí srdeční onemocnění, než u normálních LDL.

Na druhou stranu, velké LDL jsou nadýchané a snadno se pohybují krevním oběhem bez poškození tepen.

Vezměte to takhle. Malé denzní LDL jsou jako brokovnice. Velké, nadýchané LDL jsou jako nafukovací míč. Když hodíte nafukovací míč na okno, nic se nestane. Když budete na to okno střílet z brokovnice, rozbije se.

Další problém s malými LDL je, že jsou mnohem náchylnější k oxidaci. Oxidované LDL (neboli oxLDL) vzniknou, když tuky v LDL částici zoxidují a rozloží se.

Vědci **prokázali**, že čím menší a hutnější jsou LDL, tím rychleji oxidují, když jsou vystaveny oxidantům ve zkumavce.

Proč na tom záleží? oxLDL je mnohem silnějším rizikovým faktorem než normální LDL. **Velká případová studie** (Meisinger et al.) ukázala, že účastníci s více oxLDL měli více než čtyřnásobně vyšší riziko infarktu než pacienti s méně oxLDL.

Doufám, že je teď už jasné, že myšlenka “dobrého” a “špatného” cholesterolu je zavádějící a nedostatečná. Ne všechen cholesterol je stejný. Velké, nadýchané LDL jsou neškodné nebo chrání proti srdečním onemocněním, zatímco malé denzní LDL jsou významným rizikovým faktorem. Pokud je zde opravdu “špatný” cholesterol, jsou to malé LDL. Ale označovat LDL celkově jako “špatný” cholesterol je nebezpečná chyba.

Nízkotučná, vysokosacharidová strava zvyšuje “špatný” cholesterol a snižuje “dobrý” cholesterol.

A tady začíná být příběh mnohem zajímavější. A tragičtější.

Vědci zkoumající tuto oblast definovali tzv. Model A a Model B. Model A nastává, když je hladina malých denzních LDL nízká, hladina velkých, nadýchaných LDL vysoká a hladina HDL vysoká. Model B nastává, když je hladina malých denzních LDL vysoká, hladina HDL nízká a hladina triglyceridů vysoká. Model B je silně spojen se zvýšeným rizikem srdečního onemocnění, na rozdíl od Modelu A.

Není to nasycený tuk nebo cholesterol, co zvyšuje množství malých denzních LDL v naší krvi. Jsou to sacharidy.

Dr. Ronald Krauss **prokázal**, že omezení nasyceného tuku a zvýšení příjmu sacharidů mění Model A na Model B – a tím významně zvyšuje riziko srdečního onemocnění. Ironie je, že toto je přesně to, co American Heart Association a další podobné organizace doporučují už desetiletí.

Ve studii Dr. Krausse měli účastníci, kteří jedli nejvíce nasyceného tuku, největší částice LDL a naopak.

Krauss také zkoumal účinky svého výživového zásahu na HDL (tzv. “dobrý” cholesterol). Studie **prokázaly**, že největší HDL částice, HDL2b, poskytují nejvýraznější ochranný účinek proti srdečním onemocněním.

Co myslíte? Ve srovnání se stravou bohatou na celkový i nasycený tuk, nízkotučná, vysokosacharidová strava **snížila hladinu HDL2b**. Jako další úder doporučením American Heart Association, Berglund et al. **ukázali**, že aplikace navrhované

nízkotučné stravy zredukovala HDL2b u mužů i žen rozličného národnostního původu.

Sami autoři říkají o svých výsledcích:

Výsledky naznačují, že opatrnické změny ve stravě u velké části populace primárně ovlivní [tj. zredukuje] koncentraci nejvýznamnější protiterogenní [chránící proti srdečním onemocněním] skupiny HDL.

V překladu: následování rad American Heart Association je hazardem s vaším zdravím.

Příjem cholesterolu redukuje malé LDL

Množství cholesterolu ve stravě je jen slabě spojeno s hladinou cholesterolu v krvi. Nedávný **přezkum** vědecké literatury publikované v Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care jasně indikuje, že konzumace vajec nemá rozeznatelný dopad na hladinu cholesterolu v krvi u 70 % populace. U zbývajících 30 % populace (označované jako “hyperreagující”) zvýšila konzumace vajec jak LDL, tak HDL cholesterol v krevním oběhu.

Proč? Cholesterol je tak důležitou látkou, že tělo jeho produkci výrazně reguluje. Pokud ho přijímáte více, tělo produkuje méně a naopak. Proto má množství cholesterolu, které jíte, velmi malý – pokud vůbec nějaký – dopad na hladinu cholesterolu ve vaší krvi.

Příjem cholesterolu nejen není škodlivý, je prospěšný. Popravdě, jeden z nejlepších způsobů jak snížit malé denzní LDL je jíst vejce každý den! Ano, čtete správně. Vědci z University of Connecticut **nedávno objevili**, že lidé, kteří jedli 3 celá vejce denně po 12 týdnů, snížili svou hladinu malých LDL v průměru o 18 %.

Pokud jste teď zmateni, rozhodně to není vaše chyba.

Pojďme se podívat, co nám říkali po víc než 50 let:

1. Přijímání nasyceného tuku a cholesterolu ve stravě zvyšuje hladinu “špatného” cholesterolu v krvi a zvyšuje riziko srdečního onemocnění.
2. Snížení příjmu nasyceného tuku a cholesterolu nás chrání proti srdečnímu onemocnění.

A teď se podívejme, co nám říkají důvěryhodné vědecké výzkumy publikované v předních ověřovaných časopisech za poslední dekádu:

1. Přijímání nasyceného tuku a cholesterolu snižuje typ cholesterolu spojovaný se srdečním onemocněním.
2. Nahrazení nasyceného tuku a cholesterolu sacharidy snižuje “dobrý” (HDL) cholesterol, zvyšuje hladinu triglyceridů a zvyšuje riziko srdečního onemocnění.

Dr. Krauss, autor jedné ze studií zmíněné výše, nedávno v **rozhovoru publikovaném v Men's Health** řekl, “Každý, koho znám v tomto oboru – každý – pochopil, že zjednodušené nízkotučné poselství byla chyba.”

Jinými slovy, to, co nám prezentovaly zdravotnické “authority” poslední půlstoletí jako radu, jak se vyhnout srdečním chorobám, je vlastně způsobuje.

Nevím jak vás, ale mě to vážně štve. Srdeční onemocnění je nejčastější příčina smrti v USA. Až 4 lidi z 10 umírají každý rok na srdeční onemocnění. Každý rok přímo postihuje přes 80 milionů Američanů a miliony dalších nepřímo.

Každý rok utratíme téměř **půl bilionu** dolarů za léčbu srdečních onemocnění. Pro srovnání, Spojené národy vyčíslily náklady na ukončení hladu ve světě na 195 miliard dolarů.

I přes všechny vynaložené náklady nám zdravotnické autority dokážou radit **pravý opak** toho, co bychom měli dělat? A pokračují v tom i přesto, že vědci minimálně posledních 15 let vědí, že je to špatně?

Fakticky?

Někdy se zdá, že je **všechno postavené na hlavu**.

Jak snížit malé LDL

Jíst méně sacharidů je zřejmě nejlepší způsob, jak začít. Snížení množství sacharidů chrání srdce několika způsoby. Redukuje hladinu malých denzních LDL, triglyceridy a zvyšuje hladinu LDL. Trojitý zásah.

Cvičení a hubnutí také redukuje malé denzní LDL. Hubnutí samo o sobě má schopnost odvrátit nebezpečný Model B.

Jak jsme viděli výše, konzumace tří vajec denně může snížit naše malé LDL o téměř 20 %. Zajímavé je, že u alkoholu byla též **prokázána** schopnost redukovat malé LDL o 20 %.

Jinými slovy, pokud chcete snížit riziko srdečního onemocnění, dělejte pravý opak toho, co radí American Heart Association (a zřejmě i váš doktor). Jezte máslo. Jezte vejce. Jezte původní živočišné tuky. Omezte příjem sacharidů, rostlinných olejů a zpracovaného jídla, buďte aktivní a udržujte svou hmotnost ve zdravém rozmezí.

Testování hladiny malých LDL

Nejsem příznivcem nahodilého testování. Náš zdravotnický systém je posedlý testováním. Ale kam nás přivedlo testování, co se týče cholesterolu a srdečních onemocnění? Zlepšilo to výsledky? Naopak, testujeme ukazatele (celkový LDL), které mají minimální vypovídací hodnotu, a pak je zbytečně snižujeme drahými léky.

Jestli se obáváte o vaši hladinu malých LDL, moje doporučení je jíst méně sacharidů, jíst hodně nasyceného tuku a cholesterolu (namísto rostlinných olejů), cvičit, zhubnout, pokud je to potřeba, a čas od času si dát drink! Jelikož je to ta samá rada, kterou bych vám dal, kdyby testy prokázaly zvýšenou hladinu malých LDL, nevidím moc smysl v testování.

Pokud ale potřebujete vidět výsledky testů, abyste byli motivovaní ke změnám, které navrhuji výše, otestovat se nechte. Je několik možných způsobů.

Mějte na paměti, že klasický test na cholesterol u vašeho lékaře nevypovídá nic o hladině malých LDL. Standardní texty měří celkovou hladinu cholesterolu, LDL a HDL. Ale nerozlišují mezi nebezpečnými malými LDL a neškodnými nebo ochrannými velkými LDL.

Nejrychlejší a nejlevnější způsob, ačkoli nepřímý, je otestovat krevní cukr před a pak 60 minut po jídle (tzv. "pojídelní" -post-prandial – glukózový test). Důvodem, proč tento test může být přibližným ukazatelem malých LDL, je to, že ta samá jídla, která zvyšují krevní cukr, zvyšují také malé LDL. Jmenovitě sacharidy.