

# Moderné paleo

Zdravý, štíhly  
a plný energie –  
raz a navždy  
vdaka strave

Miroslav Karpaty  
Diana Uríčková

Odborná spolupráca  
MUDr. Eva Smíšková

**IKAR**



# Moderné paleo



Miroslav Karpaty • Diana Uríčková

Odborná spolupráca MUDr. Eva Smíšková

# Moderné paleo



Zdravý, štíhly a plný energie –  
raz a navždy vďaka strave

**IKAR**





Text © 2014 by Mgr. Miroslav Karpaty, Diana Uričková, MBA  
Cover foto © 2014 by Getty Images, Shutterstock  
Photos © 2014 by Getty Images, Jana Grznáriková,  
Shutterstock, Stockfood  
Design © 2014 by Soňa Šedivá  
Slovak edition © 2014 by Ikar

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-3773-5

Príhovor lekárky	7
<b>I. Čo by ste mali vedieť na úvod</b>	<b>13</b>
Otestujte sa	16
Prečo tučnieme	19
Ako to bolo a ako to je	20
Cukor a inzulín: musí to byť večný boj?	23
Ďalší nespratníci v potrave	26
Čo je paleo a prečo moderné paleo	29
<b>II. Ako a prečo to funguje?</b>	<b>33</b>
Čo robí jedlo s naším telom	34
Metabolické stavy	41
Problematické látky v potrave	58
Kategórie potravín	66
Jedlo nie sú len kalórie	70
Čo je vlastne optimálna potrava	77
<b>III. Prínosy paleo výživy</b>	<b>89</b>
1. Zníženie telesnej hmotnosti a tuku	89
2. Efektívny manažment hladu	90
3. Návrat k prirodzenej chuti	91
4. Dramatický nárast v kvalite stravy	92
5. Bezproblémové trávenie	92
6. Prevencia civilizačných ochorení	93
7. Utlmenie zápalových ochorení	94
8. Zníženie vysokého krvného tlaku	95
9. Zníženie hladiny „zlého“ cholesterolu	95
10. Prevencia cukrovky	96
11. Prevencia srdcovo-cievnych ochorení	97

12. Posilnenie imunity: zvýšená odolnosť proti mikroorganizmom	98
13. Odstránenie sezónnych alergií	99
14. Zrýchlená regenerácia organizmu	100
15. Sila a energia: zvýšenie výkonnosti	100
16. Nárast svalovej hmoty a vyformovanie svalov	101
17. Zvýšenie produkcie omladzovacích hormónov	101
18. Zlepšenie ústnej mikroflóry	102
Globálne prieskumy paleo komunity v rokoch 2011 – 2012	102
<b>IV. Prechod na paleo – praktické inštrukcie</b>	<b>107</b>
Prvý krok: príprava na prechod	107
Druhý krok: samotný prechod	112
Tretí krok: ladenie a testovanie	125
Štvrtý krok: paleo v praktickom živote	129
<b>V. Čo na tanier?</b>	<b>135</b>
Zloženie paleo jedálneho lístka	135
Paleo potraviny	138
Filozofia prípravy moderných paleo jedál	141
Príklad paleo jedálneho lístka na 1 týždeň	149
<b>VI. Zhrnutie: Pripravte sa na otázky svojho okolia</b>	<b>169</b>
Ako je to s pohybom	173
Na záver	177
<b>Použité a odporúčané zdroje</b>	<b>181</b>
<b>Register</b>	<b>183</b>
<b>Profily autorov</b>	<b>189</b>

Vážení čitatelia,

dostáva sa vám do rúk publikácia, ktorá nás spája spoločnou túžbou urobiť niečo podstatné a správne pre svoje zdravie.

Dovoľte mi v skratke sa vám predstaviť. Pracujem už tridsať rokov ako všeobecná lekárka pre dospelých a internistka v ambulantnej praxi. Denno-denná práca s desiatkami chorých ľudí tvorí môj „neštatistický“ súbor pacientov. Na ich ťažkostiach mám možnosť pozorovať vývoj ich zdravotného stavu ako celku za pomerne dlhé obdobie. Teda do istej miery aj ich optikou sa zúčastňujem na zmenách, ktoré prináša súčasnosť.

Napriek tomu, že dnes má medicína k dispozícii množstvo vyšetrovacích laboratórnych a zobrazovacích metód, ako aj širokú paletu farmakologických liečebných možností, ochorení neubúda, skôr naopak. Pribúda obéznych pacientov, srdcovo-cievnych chorôb, ľudí trpiacich na vysoký krvný tlak či diabetikov. Aj onkologické choroby zaplňajú štatistiky chorobnosti či úmrtnosti čoraz viac. Kde je teda chyba? Prečo v 21. storočí, keď máme zdravotníctvo na dobrej úrovni a potravinársky priemysel je kontrolovaný v prospech občana, sme čoraz viac chorí?

Posledných desať rokov sa zaoberám aj vplyvom stravy na náš organizmus. Venujem sa liečbe stravou pri konkrétnych zdravotných ťažkostiach, a to nie alternatívnou cestou, ale klasicky dostupnou potravou. Ako to, čo jeme, ovplyvňuje náš zdravotný stav, ako sa stravovať pri rôznych chorobách, napríklad pri cukrovke, obezite, obličkových chorobách, zápalových chorobách tráviacej sústavy, pri stavoch po operáciách, pri chorobách pečene či alergiách.

Pacient často hľadá u mňa v ambulancii riešenie konkrétnych ťažkostí, a tak spustíme kolotoč vyšetrení, od laboratórnych cez zobrazovacie röntgenologické či ultrazvukové až po endoskopické vyšetrenia. Neraz prejde aj niekoľkými ambulanciami špecialistov. To všetko ho veľmi zťažuje, čiastočne to zťažuje aj zdravotné poisťovne. Výsledok? Pacient neraz znova skončí v mojej ambulancii s kopou lekárskeho nálezov, bez konkrétnej diagnózy, s údajom o tom, čo mu nie je, ale s pretrvávajúcimi ťažkosťami.



Pri spoločnej snahe nájsť chybu sa vždy snažím o rozbor jeho životného štýlu, ktorého súčasťou je aj spôsob, ako sa stravuje.

Potravinárske koncerty nielen u nás, ale aj v celej Európskej únii propagujú svoje produkty reklamnými kampaňami zameranými na to, aby sa tieto produkty dobre predávali. Vyhlasujú ich za zdraviu prospešné, ovenčujú titulom tradičné či gurmánske, dávajú nálepku bio. Pritom zloženie potravín a ich energetická hodnota bývajú často napísané tými najmenšími písmenkami a tak šalamúnsky, že im neporozumie ani človek vzdelaný v danom odbore. Nie sme ani vychovávaní a vedení k tomu, že ich máme čítať. Reklama na nás útočí zo všetkých strán, a tak nás jednoducho „vychováva“ ona.

Zatiaľ nám vzhľadom na obrovské množstvo cukru a tuku v propagovaných „zdravých“ potravinách utešene vzrastá obezita najmä u detí, pestuje sa u nich priam závislosť od sladkostí, rozvíja sa zubný kaz a do značnej miery vznikajú aj potravinové intolerancie.

V čase mojej najväčšej skepsy nad súčasným stavom som sa s oboznámila s paleo stravou\* a dostala sa mi do rúk aj táto kniha. Hoci som sama prišla „z inej strany“ (bola som niekoľko rokov vegetariánkou), moderná paleo strava je nutrične najbohatšia a zdá sa mi aj ako najbezpečnejšia forma stravovania v súčasnosti. A prečo? Podľa mňa nie sú pri zhoršovaní zdravotného stavu na vine moderné potraviny. Azda by ich aj ne jeden dnešný človek vedel využiť vo svoj prospech. Ide skôr o ich zneužitie za ostatných päťdesiat rokov, keď sa potravinárske spoločnosti usilujú v súvislosti s narastajúcimi možnosťami spracovania potravín pri zložitých technológiách a rôznymi chemickými procesmi urobiť z mála veľa. Aby bol proces výroby lacný a aby sa to najmä dobre predávalo. A na to podľa mňa nie sme pripravení. Z toho plynú aj mnohé naše choroby.

Vynára sa teda otázka, čo s tým môžeme urobiť.

Nikto z nás nemá možnosť ako jednotlivec zvrátiť chod spoločnosti a nasmerovaných výrobných procesov vo veľkých potravinárskych spoločnostiach.

Moderné paleo nám však ukazuje cestu, z akých zdrojov vyskladať svoju stravu, aby bola pre náš organizmus čo najčistejšia, najprirodzenejšia, obsahovala čo najmenej alergénov a cukru, aby sme ju mohli využiť v pro-

---

\* Paleo strava, nazývaná aj paleo diéta, je spôsob stravovania opísaný v tejto knihe.

spech svojho zdravia. Aby sme jej zloženie nemuseli lúštiť lupou a aby sme jej rozumeli všetci už vtedy, keď po nej siahneme.

Nejestvuje univerzálny stravovací režim vhodný pre všetkých, keďže každý z nás je iný. V tejto knihe sa oboznámite s tým, čo je sladké paleo, moderné paleo a ketogenické paleo. Ak sa rozhodnete zmeniť svoje stravovacie návyky a máte nejaké zdravotné ťažkosti, pred zmenou stravovacieho režimu je vhodné poradiť sa s lekárom.

A čím ma okrem svojej podstaty táto publikácia zaujala? Najmä tým, že sa nevyhlasuje za neklamný zázrak, ktorý nás zbaví všetkého zla, nič fanaticky nesľubuje, ale nás skôr láskavo pozýva, aby sme aj my ostatní skúsili to, čo iným pomáha.

Prajem všetkým príjemné čítanie, ktoré azda bude viesť k správnejmu cieľu: urobiť vážny krok k uchopeniu zdravia do vlastných rúk.

Nech sa nám v tom spoločne darí.

***MUDr. Eva Smíšková***

*všeobecná lekárka pre dospelých a internistka  
Poliklinika Mlynská dolina, Bratislava*





# 1 Čo by ste mali vedieť na úvod

Prínosy  
paleo  
výživy

Prechod  
na paleo –  
praktické  
inštrukcie

Čo na  
tanier?

Ako  
a prečo to  
funguje?

Zhrnutie:  
Pripravte sa  
na otázky  
svojho okolia





# I. Čo by ste mali vedieť na úvod

---



Zamysleli ste sa niekedy dôkladne nad tým, ako sa k nám dostávajú informácie? Aké sa k nám dostanú, aké nie, a prečo? Ktoré z nich sú dôveryhodné a pravdivé? Ktoré sú popletené, neúplné alebo celkom nepravdivé? Podľa čoho vieme posúdiť, či informácia, ktorú sme čítali alebo počuli, je overená, objektívna a dôveryhodná?

Informácie sú tovar a spolu s emóciami aj skúsenosťami predurčujú a definujú okrem iného i naše spotrebiteľské správanie.

Trh s informáciami sa správa ako každý iný trh. O tom, aká informácia sa presadí, rozhoduje veľa faktorov. Niektoré sú náhodné, iné sa dajú ovplyvniť. Nikdy nebolo také ľahké ako dnes vypustiť do sveta novú informáciu. Zároveň je o to ťažšie zorientovať sa a objektívne posúdiť dôveryhodnosť dostupných informácií.

Kto prispieva k vzniku informácií o strave a jej vplyve na zdravie? Je to odborná verejnosť, komerčná sféra, inštitúcie i jednotlivci. Ustavične sa robia výskumy a štúdie, extrémne sa však líšia v metodikách a relevancii, t. j. vo výpovednej hodnote. Mnohé z nich zadávajú alebo financujú výrobcovia potravín a potravinových doplnkov alebo farmaceutické spoločnosti. Potom ich interpretujú tzv. tretie strany (odborníci) na vyvolanie zdania vyššej objektivity a zjednodušene prezentujú médiá. To samo osebe nie je nič nemorálne, nezvyčajné ani sprisahanecké. Jednoducho je to tak. A nemusí to vôbec prekážať, ale len dovtedy, kým si nechcete v nejakej téme urobiť jasno, vypočuť si argumentáciu všetkých strán, prehodnotiť údaje, nielen prijať závery, ktoré urobil pred vami niekto iný, koho pozadie ani motiváciu nepoznáte.

Vezmime si príklad známy z bežného života: zobrazenie nejakej témy vo filme. Ak sme v niečom expertmi, bude nás film o danej téme iritovať a poburovať, lebo bude plytký, nepresný, zavádzajúci či skresľujúci. Tak je to s každou informáciou, na ktorú narazíme. A domácu úlohu – vlastnú



analýzu – je ochotný si urobiť málokto. A veď aj načo, keď povrchné informácie väčšinou v pohode stačia.

Za početnými mýtmi, ktoré vznikajú a šíria sa, či už o strave, alebo o akejkoľvek téme, netreba hľadať globálnu konšpiráciu a už vôbec nie zjednotenú. Je to prirodzený dôsledok kombinácie motívov a faktorov, ako sú zisk, moc, krátkozrakosť, nízka kompetencia, povrchnosť a lenivosť.

Informácie o strave, potravinách a o ich vplyve na zdravotný stav nie sú výnimkou. Žijú si svoj život definovaný vplyvmi zvonka, kde, samozrejme, vyhráva silnejší, čiže ten, kto dokáže presvedčať dosť dlho a dosť hlasno. Ak odhliadneme od všetkých informácií, ktoré sme dosiaľ o strave počuli (knihy o diétach, články v médiách, rady kamarátov a pod.), a ponecháme si len čistú hlavu, otvorenú myseľ a zdravý rozum, zistíme, že aj v téme stravy, jedla a zdravia, tak ako v akejkoľvek inej téme, si možno urobiť jasno.

Presne to sme približne pätnásť rokov robili. Zhromažďovali sme údaje, triedili a kategorizovali informácie, porovnávali argumenty. Optimálnu stravu alebo princípy optimálneho stravovania možno opísať bez ideologických presvedčení a skreslených záverov. A hoci sa mnohé prieskumy venované týmto témam realizovali s konkrétnymi zámermi, stále sa možno pozrieť na dáta, nie na výsledky alebo interpretované závery. Výskumom, štúdií, dát je obrovská kopa.

Každú potravinu možno na základe základných parametrov posúdiť objektívne. Napríklad podľa nutričnej hodnoty (obsah vitamínov, enzýmov, pomer sacharidov, tukov, bielkovín), kalorickej, čiže energetickej hodnoty, glykemického indexu, *energetickej hustoty* (ako je potravina schopná zasýtiť) alebo podľa zápalového faktora (každá potravina má pozitívny, negatívny alebo neutrálny vplyv na zápalové procesy v tele).

Povedal vám niekedy nejaký lekár, aby ste jedli viac keksov? Alebo hranolčekov? Alebo častejšie pizzu? Alebo vám odporučil, aby ste jedli viac chleba, sladili si kávu, vysmázali?

To, čo je obsahom tejto knihy, nie je v podstate nijaké tajomstvo, len súhrn existujúcich poznatkov. Je výsledkom toho, ako dopadne analýza komplexnej témy, ak vopred nesledujete konkrétny zámer a všetky argumenty podrobujete objektívnemu overovaniu z viacerých odborných zdrojov.

Prvoradým cieľom tejto knihy nie je nadiktovať vám, čo máte a čo nemáte jesť. Primárnym zámerom je zjednodušiť vám vysvetliť, akú hodnotu

a vplyv na zdravie majú jednotlivé potraviny. Aby ste dokázali sami urobiť vedomé rozhodnutie na základe faktov, nie dojmov, na základe argumentácie, nie viery.

Niekoľkoročná analytická práca viedla k definícii stravy, ktorú sme nazvali moderné paleo. Nie je to však optimálna strava preto, lebo sme sa tak počas evolúcie dlho stravovali. V paleolite človek jedol najprirodzenejšiu stravu, keďže v podstate nemal na výber, mohol iba loviť a zberať. A čím je jedlo prirodzenejšie (prirodzene sa vyskytuje, rastie v prírode alebo sa dá uloviť), tým je jeho hodnota pre naše telo a zdravie vyššia. Samozrejme, dnes sa nemožno vrátiť k lovu divých zvierat a zberu plodov. To však neznamená, že k vhodnejšej alternatíve sa nedokážeme aspoň priblížiť. Aj tá najmenšia zmena k lepšiemu má vždy význam. Každý deň máme možnosť výberu, a to niekoľko ráz. Prirodzene, aj v tom, čo si dáme na tanier. A od toho bude závisieť, ako budeme vyzerať, ako sa budeme cítiť, či už teraz, o päť, alebo päťdesiat rokov.

Konkrétny prínos prirodzenej a optimálnej stravy je podrobne opísaný v samostatnej kapitole. Stručne povedané, touto knihou dávame odpoveď na otázku, čo jesť, ak chceme, aby sme mali stabilnú a optimálnu hmotnosť a boli všeobecne zdraví, a nechceme, aby sme sa iracionálne obmedzovali v čase venovanom jedlu ani v jeho množstve, rátali kalórie, zmietali sa medzi záchvatmi prejedania a hladovania.

Prirodzená čerstvá strava má totiž excelentnú samoregulačnú schopnosť a udržateľnosť. Časom prekvapene zistíte, že pri pohľade na obľúbený zákusok už ani zďaleka nebudete naň pociťovať takú neodolateľnú chuť. Kvalitná a nutrične vyvážená strava zabezpečí aj to, že sa u vás významne zníži riziko civilizačných a chronických ochorení, budete mať výbornú náladu a bude vám najviac chutiť presne to, čo vaše telo naozaj potrebuje. A ono vám to aj dá vedieť, lebo je múdre.

Určite ste počuli o tom, že Veľký čínsky múr je jedinou stavbou viditeľnou z vesmíru, že bežne používame iba päť alebo desať percent našej mozgovej kapacity, že vlasy rastú rýchlejšie a sú zdravšie, ak sa pravidelne a často strihajú. Nič z toho nie je pravda, no sú to informácie, ktoré si našli cestu k takému počtu ľudí, že sa z nich stali všeobecne akceptované mýty.

S jedlom je to podobne. Mnohé nepravdivé informácie či polopravdy sa dostali tak hlboko do povedomia, že ich dnes presadzuje aj značná časť lekárov.

## Otestujte sa

Informácií o jedle a jeho vplyve na zdravie sú plné časopisy a kníhkupectvá. Vďaka nim máme s istými druhmi jedla späť isté pocity a presvedčenia.

Predstavte si niekoľko teoretických situácií. Sledujte iba spontánnu reakciu, ktorá sa u vás objaví. Pozorujte svoje emócie a zamyslite sa nad argumentmi, ktoré ju vyvolali.

**Raňajky. Práve ste docvičili na čerstvom vzduchu, napili sa vody a dáte si raňajky. Aké si vyberiete?**

1. Ovsené vločky s nízkotučným jogurtom, banánom a stopercentnou šľavou z manga.
2. Opraženú slaninu, tri vajcia, surovú uhorku a hlávku šalátu.

Za ktoré raňajky bude vaše telo vďačnejšie? Ako sa budete cítiť po prvých a ako po druhých raňajkách? Ktoré sú lepšie stráviteľné? Ktoré zasýtia na dlhší čas? Po ktorých budete pravdepodobne unavenejší?

**Obed. Po štyroch hodinách náročnej psychickej práce si v reštaurácii dáte:**

1. Kuracie mäso s celozrnnou ryžou s hráškom.
2. Mastné pečené rebierka s rukolou, olivami a paradajkou.

Po ktorom obede sa vám začne zívvať skôr? Ktorý obed vám pravdepodobnejšie zvýši hladinu cholesterolu?

**Dali by ste si v práci popoludní niečo malé, zdravé? Čo by ste si vybrali?**

1. Müsli tyčinku a jablko.
2. Hrsť vlašských orechov s kalerábom a trochou oškvarkov.

**Čo si dáte na večeru, keď ste vyčerpaní a vystresovaní?**

1. Celozrnné cestoviny s nízkotučným syrom.
2. Pečený bôčik s kyslou kapustou.












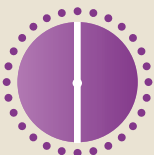


Aké reakcie ste mali pri predstave jedál spomínaných v našom teste?

### Vyhodnotenie:

Ak ste podvedome mali tendenciu jedlá očíslované jednotkou považovať za zdravšie, znamená to, že ste si mnohé mýty o strave osvojili. Čím častejšie by ste si zvolili druhú možnosť, teda jedlá očíslované dvojkou, tým bližšie by ste boli k optimálnej potrave. Pre všetky jedlá s číslom 2 platí, že sú ľahšie stráviteľné, zasýtia na dlhší čas, obsahujú menej kalórií a viac vitamínov ako jedlá s číslom 1.

V nasledujúcich kapitolách sa dozviete viac o tom, ktoré potraviny a prečo sú pre nás vhodnejšie ako iné. Ak by sme však porovnali len energetickú hodnotu týchto jedál, tak pri množstve a veľkosti porcií, ktoré by rovnako zasýtili jedného človeka, by sme získali tento výsledok:

- 1. Jedlá očíslované jednotkou by mali spolu 11-tisíc kilojoulov, t. j. 2 600 kcal.**
- 2. Jedlá očíslované dvojkou by mali spolu 7,5-tisíc kilojoulov, t. j. 1 800 kcal.**

	A	B
		
		
		
		
	<b>11 000 kJ</b>	<b>7 500 kJ</b>

Ak čítate túto knihu, informácie o paleo stravovaní vás zrejme zaujímajú, či už zo zvedavosti, alebo riešite nejaký chronický zdravotný problém, alebo chcete už roky schudnúť. Jedlo, trávenie a metabolizmus predsa nie sú kvantová fyzika. Musia existovať riešenia aj odpovede. A existujú. Tak prečo sme čoraz tučnejší, unavenejší, smutnejší a chorí?

Jedným z pretrvávajúcich mýtov je napríklad to, že **treba** jesť často a v malých množstvách. Niežeby to samo osebe bolo nevhodné, len si treba uvedomiť, že toto odporúčanie vzniklo v dôsledku sacharidového metabolizmu. Ak prijímame v strave väčšinu energie z cukrov, rýchlo vyhladneme a pocit nasýtenia príde neskoro. Z tohto hľadiska je lepšie strážiť si množstvo jedla, a aby sme sa nedostávali do hypoglykemického stavu, jesť radšej častejšie a málo.

## Čo ste možno nevedeli a mali by ste si zapamätať

**Hypoglykemický stav** je stav, keď hladina krvného cukru klesne pod istú hranicu a náš mozog začína signalizovať hlad. Glykémia je názov pre stanovenie množstva cukru v krvi. Hypoglykémia znamená, že ho je málo, a hyperglykémia, že ho je veľa. Zo zdravotného hľadiska je telu prospešnejšie, ak hladina cukru príliš nekolíše. To vieme dosiahnuť, ak máme v strave menej sacharidov a viac tukov ako zdrojov energie. Pri tukovom metabolizme hladina cukru v krvi stúpa aj klesá veľmi pozvoľna, pričom je v dlhodobom priemere na nižšej úrovni ako pri sacharidovom metabolizme.

Naproti tomu pri tukovom metabolizme, čiže ak väčšinu energie získame z tukov a zvyšok z bielkovín, pocit nasýtenia príde skôr, takže sa neprejeme a navyše pocit sýtosti vydrží dlhšie. Keď je v strave dostatok vlákniny, nemusíme sa obávať o schopnosť žalúdka stráviť také množstvo jedla, aké zjeme, kým nebudeme sýti. Ak prejdete na stravovanie podľa tejto knihy, nič si nerobte z toho, že budete jesť možno len dvakrát denne.

Posledná malá predstava na záver: dali by



ste si o jedenástej večer kus pečenej slaniny?  
Čo by na to povedalo vaše srdce, váš žalúdok  
a vaša pečeň?



## Prečo tučnime

Tučnime. Nielen Američania, ale aj my. Dokonca už i bábätká sa rodia tučné. Pripisujeme to tomu, že sa nehýbeme a prejedáme. To je síce pravda. Ale prečo sa prejedáme? Prečo naše tak premyslene vytvorené telá nedokážu signalizovať, že už máme dosť?

Za ostatných dvadsať rokov percento obéznych ľudí exponenciálne vzrastá. Platí to pre USA i pre ďalšie ekonomicky vyspelé krajiny. Rovnako alarmujúca je krivka výskytu cukrovky. Európa, Austrália, Amerika – to sú tučné krajiny s tučnými ľuďmi. Nech by sme boli akokoľvek korektní, obezita nie je estetická ani ekonomická. Je neprirodzená a neefektívna. Dá sa na nej síce zarobiť, ale to je asi jej jediné, aj keď dosť absurdné plus.

Napriek osvete existujúcej mnoho rokov, miliónom dolárov investovaným do výskumu a vzdelávania prevencia srdcovo-cievnych ochorení stále rastie, a to dokonca i v krajinách s podpriemerným HDP. Už aj deti poznajú slovo „cholesterol“ a napriek tomu stále čoraz viac ľudí umiera na infarkt a ďalšie ochorenia srdcovo-cievnej sústavy.

## Čo ste možno nevedeli a mali by ste si zapamätať

**Cholesterol** je tuková molekula, ktorá sa nachádza v každej bunke ľudského tela ako stavebný prvok. Tvorí súčasť každej bunkovej steny a syntetizujú sa z neho viaceré dôležité hormóny. Dospelý človek má v tele približne 100 gramov cholesterolu. Ak je v našej strave príliš veľa sacharidov alebo tukov spolu so sacharidmi, hladina cholesterolu v krvi začne stúpať a podieľať sa na vytváraní plátov zužujúcich cievy. Špeciálne druhy bielych krviniek sa usilujú tieto usadeniny odstrániť, ak ich je však príliš, usadeniny sa zväčšujú a spôsobujú upchávanie ciev.

Cievy upchaté cholesterolom, zlým tukom. Orgány obalené v tuku. Oslabené srdce snažiacie sa pumpovať krv do zúžených ciev. Je za tým všetkým iba stres? A nedostatok pohybu? A klobásy a slaniny? Hamburgery? Koka-