



Zvýšený cholesterol treba liečiť, a to dlhodobým užívaním liekov. Keďže zvýšený cholesterol nevidíte ani necítite, netreba sa nechať zmiasť pocitom, že všetko je v poriadku. **K liečbe patrí aj pravidelná fyzická aktivita, udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti a úprava stravy.** Liečba vysokého cholesterolu zohráva kľúčovú úlohu v prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

Potraviny	Odporúčané	Obmedzené množstvo	Nevhodné
Tuky	olivový olej, avokádový olej, olej z masných rýb	rastlinné oleje, slnečnicový, sójový, repkový, tekvicový	maslo, masť, oškvarky, palmový a kokosový olej, stužené margaríny
Ryby	všetky chudé ryby, sladkovodné aj morské	masné ryby (makrela, losos, sled', tuniak, ikry)	rybie vnútornosti, smažené ryby
Mäso	biele mäso, hydina bez kože, teľacie, mladé jahňacie	chudé hovädzie, šunka	kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie, párky, salámy, vnútornosti, údeniny
Polievky	zeleninové, bez zápražky, odtučnený vývar	strukovinové polievky	tučné polievky z mäsa, zaprážané, smotanové
Mliečne výrobky	nízkotučné mlieko a mliečne výrobky s obsahom tuku menej ako 2 %	polotučné mlieko, syr do 30 % tuku v sušine	plnotučné mlieko, kondenzované mlieko, smotana a smotanové nápoje
Vajcia	bielko	1-3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál	vaječný žĺtok a majonézové šaláty
Ovocie a zelenina	všetka čerstvá a mrazená zelenina, čerstvé a sušené ovocie	zemiaky, banány	hranolky, smažené zemiaky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy
Orechy/semená	30g neslaných, nepražených orechov denne	vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak	kokosové a burské orechy
Strukoviny	fazuľa, hrach, šošovica, sója, cícer		
Chlieb a pečivo	celozrnný tmavý chlieb, bezvaječné cestoviny	netučné pečivo	zákusky, torty, croissant
Dezerty a cukrárenské výrobky	želé, ovocná vodová zmrzlina, ovocné nesladené šaláty	koláče a múčniky pripravené z ovsených vločiek	zmrzlina, nanuky a nanukové torty, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky
Nápoje	čaj, filtrovaná káva, nízkoenergetické nealkoholické nápoje	kakao, ovocné koktaily	čokoládové nápoje, alkohol, cukríky
Rôzne	koreniny všetkého druhu, jogurtové (nízkotučné) dresingy	dresingy s nízkym obsahom tuku	prisoľovanie, smotanové dresingy, majonéza, hot dog, hamburger, langoše