

**Doktorka.cz – Hlídejte si svou hladinu homocysteinu (EUC Laboratoře)**

<http://zdravi.doktorka.cz/hlidejte-si-svou-hladinu-homocysteinu/>

## Hlídejte si svou hladinu homocysteinu



2.5.2017 00:01

[Zdraví](#)

*Homocystein je aminokyselina, kterou si naše tělo samo vytváří. Během látkové výměny by se ale měl rozložit na dále využitelné neškodné látky. Pokud se v těle vyskytuje ve vyšším množství, měli bychom zpozornět. Může signalizovat vznik řady zdravotních komplikací.*

**„Homocystein je dnes považován za nezávislý rizikový faktor cévních, kardiovaskulárních a dalších onemocnění, potratů a vývojových vad plodu, zejména jeho nervové soustavy. Hladiny homocysteinu bychom si tedy měli hledět podobně, jako to děláme u cholesterolu,“** uvádí MUDr. Petr Podroužek, CSc., odborný ředitel EUC Laboratoří.

Před zhruba padesáti lety lékaři zjistili, že se u mladých lidí s vysokou hladinou homocysteinu v krvi častěji vyskytuje trombóza. Další vlnu zájmu o homocystein pak vyvolaly studie o spojitosti vyššího rizika kardiovaskulárních chorob či mozkových příhod s jeho zvýšenou hladinou.

### Hodný a zlý homocystein

Pro naše tělo je homocystein běžnou součástí metabolismu, ale přesto jeho zvýšené množství značí nepříjemnosti. Ve zdravém těle se totiž v rámci látkové přeměny rozloží na neškodné a dále užitečné látky. „K tomuto procesu dopomáhá kyselina listová, vitamíny B6 a B12. Pokud těchto látek není v těle dostatek, homocystein se může hromadit a působit zdravotní problémy.

**Neschopnost řádně odbourávat homocystein může být ale též vrozená,**“ vysvětluje MUDr. Petr Podroužek, CSc.

### Existuje prevence?

Problémům s vyšší hladinou homocysteinu můžeme čelit **přísunem dostatečného množství kyseliny listové a vitamínů B12 a B6. Pomůžeme si konzumací čerstvé zeleniny a ovoce, zvolte například listový salát, brokolici, pomeranče, hrozny, banány či jahody. Většímu riziku díky nižšímu příjmu vitamínů B řady čelí např. senioři či vegetariáni.** „Abyste věděli, jak vypadá vaše hladina homocysteinu, **můžete se nechat otestovat.** Pokud své riziko známe, můžeme jej vhodnou dietou a léčbou výrazně ovlivnit,“ dodává MUDr. Petr Podroužek, CSc.

### Testování je dostupné

Hladina homocysteinu se zjišťuje **ze vzorku krve odebraného ze žíly.** Pokud máte o vyšetření zájem, **přijďte nalačno, nejezte cca 12 hodin a před odběrem nekuřte. Je vhodné vypít 1/4 litru vody či neslazeného čaje.** Výsledky získáte další den po odběru krve. **Tento test je vhodné doplnit ještě genetickým vyšetřením enzymu methylenetetrahydrofolát reduktázy (MTHFR),** který ukáže, zda příčinou zvýšené hladiny homocysteinu není genetická porucha.

Veškerá vyšetření provádíme **i bez doporučení lékaře za přímou úhradu.** Naším klientům se často nechce trávit čas v čekárně u lékaře a pak žádat, zda jim konkrétní vyšetření předepíše. Volí rychlejší cestu a navštíví rovnou naše odběrová místa. Jejich seznam a další informace lze najít na webu [www.euclaboratore.cz](http://www.euclaboratore.cz).

**v naší péči**