



Zásady správné životosprávy v prevenci srdečně-cévních onemocnění

Informace pro pacienty a jejich blízké



Uzávěry tepen dolních končetin se řadí mezi závažná cévní onemocnění. Jedním z jejich hlavních rizik je současné ohrožení pacientů srdečním infarktem. Hlavními rizikovými faktory pro tato onemocnění jsou kouření, cukrovka a především poruchy látkové výměny tuků. Viníkem je přitom kombinace nevhodných vrozených vloh na jedné straně a nevhodné životosprávy na straně druhé. Vrozené faktory zatím ovlivnit neumíme, pro náš další osud je tedy zásadní ovlivnění zmíněných rizikových faktorů. Kromě vhodného životního stylu, je u vysoce rizikových pacientů a osob také velice důležitá medikamentózní léčba. Zásadní je samozřejmě nekouřit a mít dostatečný pohyb. Nicméně velice důležitou úlohu hraje i složení stravy. Proto si Vás dovolueme informovat, jak by měla vypadat strava vysoce rizikových osob.

Česká potravinová pyramida



- › **jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne**
- › **zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)**
- › **denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě**
- › **nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných**
- › **na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny**
- › **maso jezte jen libové, bez viditelného tuku**
- › **omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou**
- › **vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte**
- › **udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte**

Strava by měla být pestrá a vyvážená. Velkou pozornost je třeba věnovat výběru vhodných tuků, včetně jejich zdrojů. Příjem by měl být přiměřený, pokud není třeba redukovat tělesnou hmotnost, není nutné celkové množství tuku omezovat. Jejich výběr je však velmi důležitý. Více o tom, jaké tuky vybírat, se dozvíte na následujících stránkách.

Kromě otázky tuků, je třeba věnovat větší pozornost také dalším složkám jídelníčku. Důležitý je dostatečný příjem zdrojů vlákniny (celozrnné výrobky, luštěniny, zelenina, ovoce), která může ke snížení hladiny cholesterolu v krvi také přispět. Dále pak dostatek zdrojů kvalitních bílkovin bez rizika vysokého podílu nasycených mastných kyselin (libové maso, vejce, méně tučné mléko a mléčné výrobky, luštěniny).

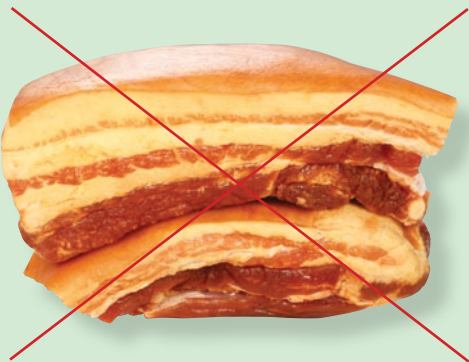


Zapomínat bychom neměli ani na dostatečný pitný režim, který by se měl skládat především z neslazených tekutin. Nežádoucí je nadměrná konzumace alkoholu!





Hladinu cholesterolu v krvi zvyšují a negativní vliv na srdečně-cévní systém mají takzvané **nasycené tuky** resp. tuky s převahou nasycených mastných kyselin. A to v případě, že jich máme ve stravě více, než bychom měli mít. Jejich největšími zdroji jsou zejména tučné potraviny a tuky samotné, živočišného původu, jako jsou máslo, sádlo, slanina, uzeniny a některé masné výrobky, tučné maso, tučné mléčné výrobky. Najdeme je také v některých tučných rostlinného původu, například v kokosovém a palmojádrovém tuku, potažmo ve výrobcích cukrárenského a pekárenského průmyslu, kam se tyto tuky přidávají (jemné trvanlivé pečivo, sušenky a další výrobky, zejména ty s polevou či náplní). Zdrojem nasycených mastných kyselin jsou také tuhé margaríny a pokrmy „rychlého občerstvení“. Tyto potraviny mohou obsahovat také tzv. **trans tuky** (resp. tuky s obsahem trans nenasycených mastných kyselin), které mají na hladinu cholesterolu v krvi a srdečně-cévní systém ještě horší vliv než mastné kyseliny nasycené.



Ve stravě by proto měly převažovat kvalitní tuky s převahou **nenasycených mastných kyselin** a ideálně s co nejvyšším obsahem omega 3 nenasycených mastných kyselin. Jejich zvýšená konzumace (na úkor nasycených mastných kyselin) přispívá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi a dalších kardiovaskulárních (srdečně-cévních) rizik. Zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin jsou zejména některé rostlinné oleje (řepkový, sójový, lněný), tuk ryb, ořechy a semínka a některé kvalitní margaríny.



Abychom měli v jídelníčku ty správné tuky, stačí vybírat vhodnější potraviny.

Množství jednotlivých potravin obsahujících 10 g nasycených mastných kyselin (tj. 50 % tolerovaného denního příjmu)	
Nevhodná varianta ☹	Vhodnější varianta ☺
20 g másla (2-3 namazané krajíce chleba)	35-125 g kvalitního margarínu, množství se liší podle tučnosti
25 g sádla	133 g řepkového oleje
necelé tři plátky tučného sýra (více než 30% tuku v sušině)	téměř 4 plátky sýra s 30 % tuku v sušině
6 plátků měkkého salámu typu Gothaj (60 g)	710 g šunky nejvyšší jakosti
2 menší párky (120 g)	435 g šunky od kosti
123 g smetanového jogurtu (10%)	667 g jogurt s obsahem tuku 1,5 %
necelý půllitr plnotučného mléka	1 l polotučného mléka
60 g vepřového bůčku	196 g libového vepřového masa
500 g pečeného kuřete	2 kg kuřecích prsou
dorty, oplatky s náplní, trvanlivé pečivo (cca 50 g)	neomezené množství ovoce

Poznámka: v tabulce je uvedena v prvním sloupci potravina méně vhodná i s uvedením jejího množství, které obsahuje 10 g nasycených mastných kyselin. V druhém sloupci je uvedena potravina jako zdravější alternativa, opět je uvedeno množství obsahující 10 g nasycených mastných kyselin.



A pak je potřeba tuky ještě správně použít:

- Studená kuchyně: rostlinné oleje, kvalitní rostlinné tuky (i nízkotučné)
- Vaření, dušení, pečení: rostlinné oleje (olivový, řepkový), rostlinné tuky s vyšším procentem tuku (nad 60 %)
- Smažení: řepkový olej, olivový olej, speciální tuky
- Dlouhodobé smažení a fritování: tuky speciálně na tyto úpravy vyrobené



snídaně	celozrnný žitný chléb (100 g) s margarínem (20 g), šunkou (40 g) a ledovým salátem (50 g)
přesnídávka	lehký jogurt (120 g), rohlík (1 ks), ovoce,
oběd	hovězí vývar s krupicovými noky, pečené kuřecí stehno, vařené brambory, neslazený kompot
svačina	knäckebrot s margarínem (2 ks), sýrem a ovocem (1 ks)
večeře	salát s tuňákem (30 g tuňák v oleji, 1 zelená paprika, 150 g brambor, 50 g listových salátů, 2 lžice italského dresinku, plátek toastového chleba)

Nutriční hodnoty jídelníčku

energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	nasycené MK (g)
8415	102,3	264,1	74,5	18,8



O stresu

Stres (zejména ten dlouhodobý) může našemu srdci a cévám výrazně uškodit. Je důležité najít si dostatek času na odpočinek, nezanedbávat spánek. V případně vyšší zátěži umět stres odbourávat (skvěle funguje právě pohyb) a nedovolit, aby stres ovlivňoval náš jídelníček. Protože, ruku na srdce, pokud stres kompenzujeme jídlem, nikdy to není ovoce a zelenina. Často jsou to sladká a tučná jídla, kterými je třeba v jídelníčku šetřit.

O pohybu

Pohyb by měl být nedílnou součástí naší životosprávy, a to proto, že nám přináší řadu pozitiv:



- Pomáhá v prevenci a léčbě nadváhy a obezity
- Zlepšuje kontrolu cukrovky
- Pomáhá snižovat krevní tlak
- Posiluje svaly včetně srdečního
- Pomáhá proti osteoporóze a posiluje kosterní systém
- Formuje postavu
- Zlepšuje náladu
- Posiluje imunitu

Ideální je hýbat se každý den, alespoň půl hodiny. Pohyb nemusí být jen sport, ale třeba i svižnější procházka se psem. Důležité je najít takový pohyb, který Vás bude bavit, bude zatěžovat ideálně všechny tělesné partie a budete při něm na čerstvém vzduchu.

O kouření

Kouření má velice negativní vliv na náš srdečně-cévní systém, i při minimálním množství vykouřených cigaret! Navíc má kouření i negativní vliv na krevní tuky a cukry. Je dobré si uvědomit, že kouření riziko srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice nesčítá, ale násobí. Je proto nezbytné nekouřit vůbec!



Nejdůležitější zásady na závěr



- Celkový příjem tuků udržujte v rozmezí 30-35 % celkového energetického příjmu, což odpovídá množství cca 65-80 g (v závislosti na příjmu energie). V případě redukční diety se množství snižuje.
- Z tuků se vyhýbejte tukům s převahou nasycených a trans mastných kyselin a jejich zdrojům (máslo, sádlo, slanina, tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučné maso, jemné pečivo, sušenky a další potraviny s polevou či náplní neznámého složení).
- Omezte jednoduché cukry, tedy cukr a potraviny cukr obsahující (také med, sirupy a obecně sladké nápoje) a výrobky z bílé mouky.
- Ze zeleniny a ovoce udělejte součást každého denního jídla.
- Snažte se upřednostňovat celozrnné varianty potravin – těstovin, rýže, chleba, pečiva.
- Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin, nejlépe neslazených. Základem by měla být čistá voda.
- Nezapomínejte na pravidelnou pohybovou aktivitu. Ideální je alespoň půl hodiny denně. I svižnější procházky se počítají.
- Stres řešte více pohybem než jídlem.
- Nekuřte, pokud kouříte, musíte přestat - využijte odborníků a léků.



Tato publikace je součástí projektu: IAS – Pfizer IGLC Grant:
„Intensive Management of Dyslipidemia in Patients with Peripheral Artery Disease
Including Their Families in Primary Care“