

kardiovaskulární onemocnění – výživová doporučení a realita

*Věra Boháčová, DiS., PhDr. Tamara Starnovská
Fórum zdravé výživy, z. s.
Sekce výživy a nutriční péče, z. s.*

PRIMÁRNÍ I SEKUNDÁRNÍ PREVENCE KVO



Z odborných doporučení:

- ▶ Omezení jednoduchých sacharidů (cukrů)
- ▶ Omezení spotřeby nasycených mastných kyselin (na 10% energetických/na 20 g denně/na 1/3 z celkové spotřeby tuků)
- ▶ Omezení spotřeby soli na 5-6 g denně
- ▶ Dostatek ovoce a zeleniny

VS.

- ▶ Reálnost, souvislosti (obsah)
- ▶ Realita (aktuální stravovací návyky, možnosti, kulinární gramotnost)



- ▶ Význam správné interpretace

JEDNOTNÁ DOPORUČENÍ – „NEJEDNOTNÍ“ PACIENTI



- ▶ Režim pacienta
- ▶ Věk
- ▶ Pohlaví
- ▶ Sociální situace
- ▶ Kulinární gramotnost
- ▶ **Přístup pacienta**

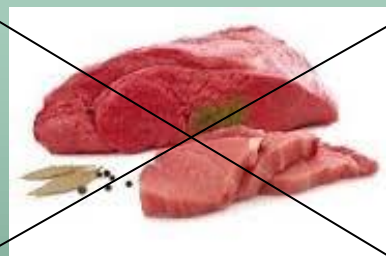
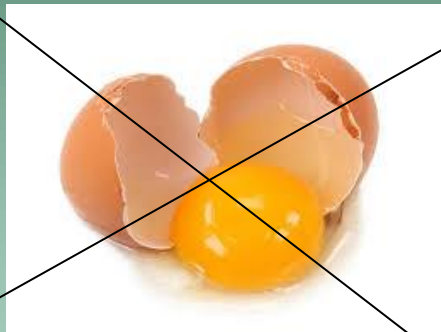


**Nutnost individuální modifikace
jednotných režimových doporučení**



**Lepší compliance pacientů,
lepší terapeutické výsledky**

POCHOPENÍ DOPORUČENÍ



DOPORUČENÍ – REÁLNOST A SOUVISLOSTI



▶ Omezení jednoduchých sacharidů (cukrů)

➔ omezit spotřebu cukru a potravin cukr obsahující, sladkostí, slazených nápojů, bílého pečiva a běžných příloh, **ale...**

▶ ... realita: vyloučení pečiva a příloh bez náhrady – absence energetického zdroje, konzumace alkoholu (není cukr – nutriční hodnoty), „sirup s vodou není slazený nápoj“, „džusy jsou zdravé“

- ▶ čistý destilát neobsahuje cukr, sirup ředěný v doporučeném poměru má stejně cukru jako slazené limonády, stejně tak 100% ovocné džusy, „zdravý cukr nevadí“, „zdravé sirupy místo cukru (javorový, datlový,...)“



▶ Konzumaci jednoduchých sacharidů omezit, ale pečivo a přílohy řešit individuálně dle režimu, doporučit alternativy, zdroje sacharidů jako součást komplexních pokrmů (s obsahem B i T), vycházet ze stávajících zvyklostí pacienta.

DOPORUČENÍ – REÁLNOST A SOUVISLOSTI



- ▶ Omezení spotřeby nasycených mastných kyselin (na 10% energetických/na 20 g denně/na 1/3 z celkové spotřeby tuků)

➔ nejčastěji zmiňované: živočišné tuky, tučné maso, tučné mléčné výrobky, uzeniny a další masné výrobky, **ale...**

- ▶ ... „boom“ tropických tuků

- ▶ kokosový (90 % SFA), palmojadrový (85 % SFA) palmový (50 % SFA) x máslo (65 % v mléčném tuku)

- ▶ ... obsah SFA ve sladkostech

- ▶ polomáčené sušenky (16,5 g SFA ve 100 g), zmrzlina Magnum Classic (16 g SFA v porci)

- ▶ ... důležité nutrienty v potravinách, které jsou zdrojem SFA

- ▶ vepřová kýta (100 g: 5 g SFA, ale také 19 g B), hovězí kýta (100 g: 2 g SFA, ale také 23 g B, 1,6 µg vit. B12)

- ▶ Ementál (50 g: 9 g SFA, ale 15,5 g B, 1 µg vit. B12, 550 mg Ca)



- ▶ Zaměřit se zejména na tuky na mazání a přípravu pokrmů (denní spotřeba), na tropické tuky a jejich zdroje, pekárenské a cukrářské výrobky, zejména s polevou či náplní, uzeniny.

DOPORUČENÍ – REÁLNOST A SOUVISLOSTI



▶ Omezení spotřeby soli na 5-6 g denně

➔ Méně solit, nedosolovat, vyhýbat se potravinám slaným soleným a ve slaných nálevech, ale...

▶ ... obsah soli v pečivu

▶ 1 rohlík 0,48 g soli, 1 plátek (32 g) celozrnný žitný chléb 0,54 g soli

▶ ... obsah důležitých nutrientů ve zdrojích soli

▶ Ementál (50 g: 0,38 g soli, ale 15,5 g B, 1 µg vit. B12, 550 mg Ca), 1 plátek (32 g) celozrnný žitný chléb 0,54 g soli, ale také 2 g vlákniny

▶ ... kulinární gramotnost/polotovary a předpřipravené potraviny/pokrm



▶ Výše uvedené zásady + nepoužívat kořenící směsi a pasty, používat čerstvé bylinky, nesnažit se za každou cenu dosáhnout množství soli 6 g (vyloučení pečiva, sýrů)

DOPORUČENÍ – REÁLNOST A SOUVISLOSTI



▶ Dostatek ovoce a zeleniny

➔ Doporučení: cca 500 g ovoce a zeleniny denně (s preferencí zeleniny)

▶ = zhruba 15 g vlákniny – **najednou? Když...**

- ▶ ... realita: zelenina obden, ovoce jen když dozraje na zahradě, zelenina jsou jen saláty, každý den mám alespoň kousek, finanční limity, stravitelnost
- ▶ ... součástí kompletních doporučení je preference celozrnných výrobků



- ▶ Každý den kousek ovoce a kousek zeleniny ➔ ovoce a zelenina součást alespoň tří denních jídel ➔ ovoce a zelenina součást každého denního jídla

KAZUISTIKA I.



- ▶ Muž NR, ročník 1956, výrazná dyslipidémie, primární hypertenze.
- ▶ Aktuální hodnoty: TK 128/82 mm Hg, celkový cholesterol 7,7 mmol/l, LDL 5,78 mmol/l, HDL 1,22 mmol/l, APO B 1,55 g/l, LPA 732,8 mg/l)
- ▶ Přestal brát veškeré léky (Lipanthyl, Kapidin, Prestarium 10 mg, Ezetrol 10 mg). Snaží se striktně dodržovat dietu. Zhubl za posledních 5 měsíců 6 kg (nyní 69,8 kg, obvod pasu 86 cm) – doporučená konzultace s NT

Z nutriční anamnézy:

- ▶ Sportovec (čerstvý důchodce), ale velmi aktivní (hl. cyklistika), maso jí jen výjimečně (zdroj SFA), sýry také skoro ne (tuk, zdroj SFA), sladké odboural, sladit přestal, alkohol vyloučil, pečivo jen občas – žitné. Ovoce a zeleninu určitě alespoň obden. Cítí se trochu slabě.

Řešení:

- ▶ Rozšířit kareňní jídelníček (reálně v rámci dlouhodobých úprav), vybírat vhodnější zdroje (dostatek B, méně SAFA), s ohledem na fyzickou aktivitu rozšířit o zdroje sacharidů – doporučení jaké druhy mimo pohybovou aktivitu i v rámci ní (zdroje vlákniny), Flora pro.activ, Armolipid Plus.

Výsledek intervence (po třech měsících):

- ▶ chol: 7,7 mmol/l, LDL: 5,78 mmol/l → chol: 5,78 mmol/l; LDL: 4,69 mmol/l



KAZUISTIKA II.



- ▶ Žena JŠ, ročník 1960, izolovaná hypercholesterolémie.
- ▶ Aktuální hodnoty: celkový cholesterol 5,8 mmol/l, LDL 3,29 mmol/l, HDL 1,86 mmol/l, TG 0,71 mmol/l, APO B 1,08 g/l
- ▶ Užívá 10 mg atorvastatinu. Je zaměstnanec eventové agentury, snaží se stravovat zdravě – doporučená konzultace s NT

Z nutriční anamnézy:

- ▶ Pravidelná strava s častou konzumací ovoce a zeleniny. Příprava pokrmů na másle, slanině a slunečnicovém oleji. Preference smetanových mléčných výrobků, kávy se smetanou. Omezování příjmu energie, k obědu nejčastěji polévky, vyhýbá se pečivu. Častý hlad ve večerních hodinách - večere sytější. Strava často v rámci cateringového občerstvení (včetně sladkého). Pravidelně se ve volném čase věnuje pohybovým aktivitám.

Řešení:

- ▶ Úprava denního režimu stravování v rámci možností – zařazení svačin v odpoledních hodinách, s doporučením nevynechávat pečivo a sacharidové přílohy k obědu. Optimalizace výběru tuků a potravin s ohledem na obsah nasycených mastných kyselin. Konzultace se týkala i výběru vhodných potravin/pokrmů v rámci cateringového občerstvení. Vše pacientka hodnotila jako reálně dodržitelné úpravy.

Výsledek intervence (po 6 měsících):

- ▶ chol: 5,8 mmol/l, LDL: 3,29 mmol/l → chol: 5,4 mmol/l; LDL: 2,74 mmol/l
- ▶ Pacientka se dále řídí poskytnutými radami, díky odpoledním svačinám omezila konzumaci jídla večer a cítí se lépe. Všechna doporučení se jí daří dodržovat nadále.





DOPORUČENÍ – REÁLNOST A SOUVISLOSTI





- ▶ Zachování pestrosti
- ▶ Výběr potravin
- ▶ Zpracování



VÝBĚR POTRAVIN - SLOŽENÍ

výživové hodnoty 100 g				
složení	Pasterované mléko, jedlá sůl, sýrařské kultury, stabilizátor: chlorid vápenatý, barvivo: annato.	Mléko, jedlá sůl, mlékařské kultury, přírodní barvivo annatto.	Mléko, jedlá sůl, mlékařské kultury, ušlechtilá plíseň Penicillium roqueforti.	Mléko, jedlá sůl, mléčné kultury, barvivo: karoteny.
energetická hodnota	1215 kJ/291 kcal	1449 kJ/346 kcal	1591 kJ	1100 kJ/263 kcal
tuky	19 g	27 g	34 g	17 g
z toho nasycené MK	13 g	17 g	22 g	11 g
sacharidy	< 0,5 g	< 0,5 g	0,6 g	< 0,5 g
z toho cukry	< 0,5 g	< 0,5 g	0,6 g	< 0,5 g
bílkoviny	30 g	26 g	19 g	27 g
sůl	2 g	1,2 g	3,7 g	1,7 g

výživové hodnoty 100 g				
energetická hodnota	3061 kJ/732 kcal	2762 g/659 kcal	2607 kJ/631 kcal	1297 kJ/314 kcal
tuky	82 g	74 g	70 g	31 g
z toho nasycené MK	54 g	30 g	17 g	21 g
sacharidy	0,8 g	0,8 g	0,6 g	5,5 g
z toho cukry	0,8 g	0,8 g	0,6 g	3,4 g
bílkoviny	0,8 g	0,6 g	< 0,5 g	3,3 g
sůl	0,02 g	0,3 g	0,32 g	0,6 g

výživové hodnoty							
	ve 100 g	v 1 balení (50 g)	ve 100 g	v 1 balení (65 g)	ve 100 g	v 1 balení (85 g)	
energetická hodnota	2116 kJ/632 kcal	1058 kJ/312 kcal	1851 kJ/555 kcal	1203,2 kJ/360,8 kcal	1994 kJ/600 kcal	1694,9 kJ/510 kcal	2069 kJ/493 kcal
tuky	28 g	14 g	14 g	9,1 g	22 g	18,7 g	19 g
z toho nasycené MK	2,6 g	1,3 g	1,6 g	1,04 g	6,2 g	5,27 g	1,7 g
sacharidy	54 g	27 g	70 g	45,5 g	63 g	53,55 g	70 g
z toho cukry	2,1 g	1,05 g	10 g	6,5 g	0,8 g	0,68 g	11 g
bílkoviny	6,3 g	3,15 g	5,3 g	3,45 g	5,3 g	4,51 g	8,8 g
sůl	1,3 g	0,65 g	1,3 g	0,86 g	3,3 g	2,81 g	1,72 g

ROLE PŘÍPRAVY POKRMŮ – kulinární gramotnost

- ▶ Úprava „klasických“ či oblíbených pokrmů
 - ▶ výběr surovin
 - ▶ způsob přípravy
- ▶ Výběr potravin a jejich zpracování

výživové hodnoty jedné porce					
	vepřový řízek smažený na sádle	vepřový řízek smažený na řepkovém oleji	kuřecí řízek smažený na řepkovém oleji	vepřový řízek přírodní	kuřecí řízek grilovaný
energetická hodnota	2955 kJ/706 kcal	2958 kJ/707 kcal	2121 kJ/507 kcal	1642 kJ/392 kcal	620 kJ/148 kcal
tuky	59 g	59 g	36 g	37 g	8 g
z toho nasycené MK	22 g	13 g	4 g	11 g	1 g
sacharidy	22 g	22 g	22 g	0 g	0 g
z toho cukry	1 g	1 g	1 g	0 g	0 g
bílkoviny	21 g	21 g	26 g	15 g	20 g
sůl	1,5 g	1,5 g	2,2 g	1,1 g	1,7 g

Zdroj hodnot: program NutriPro EXPERT

výživové hodnoty jedné porce		
	jablečný závin z listového těsta	tažený jablečný závin
energetická hodnota	1389,9 kJ/332,2 kcal	961,6 kJ/229,8 kcal
tuky	15 g	5,6 g
z toho nasycené MK	6,6 g	2 g
sacharidy	44,9 g	41,2 g
z toho cukry	21,6 g	21,7 g
bílkoviny	4,9 g	3,8 g
sůl	0,3 g	0,3 g

Zdroj hodnot: program NutriPro EXPERT

smažený vepřový řízek (krkovička na sádle) ➔ smažený vepřový řízek (plec, na řepkovém oleji) ➔ smažený kuřecí řízek (kuřecí prsa, na řepkovém oleji) ➔ přírodní řízek, grilovaný steak (bylinky)



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

V RÁMCI EDUKACE ZAMĚŘENÍ ZEJMÉNA NA...

- ▶ Snížení spotřeby tuku a preferenci rostlinných olejů a tuků s vyšším obsahem PUFA
- ▶ Snížení spotřeby tučného masa a uzenin
- ▶ ~~eliminaci vnitřností~~
- ▶ ~~Vyloučení vajec ze stravy~~
- ▶ Preferenci méně tučných mléčných výrobků
- ▶ Sledování složení pekařských a cukrářských výrobků – obsah SFA
 - ▶ jemné a trvanlivé pečivo, zejména s polevou a náplní
- ▶ Dostatečnou konzumaci zeleniny a ovoce, převážně v syrovém stavu
 - ▶ ideálně cca 500 g denně – porce ke každému dennímu jídlu nebo jako jeho součást
- ▶ Preferenci celozrnných výrobků (pečivo, ale také např. celozrnné těstoviny či neloupanou rýži), a luštěniny, které jsou bohaté na vlákninu
- ▶ Zařazení ryb do jídelníčku
 - ▶ nejlépe 2krát týdně, aj.
- ▶ Omezení spotřeby jednoduchých sacharidů a cukru
 - ▶ slazené nápoje, sladkosti, moučníky, cukrářské výrobky a bílé pečivo
- ▶ Kulinární úpravu s omezením
 - ▶ zejména při stravování mimo domov ...a při správné interpretaci doporučení



→ → → **DIETA**





FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

DĚKUJI ZA POZORNOST!