magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 7. 2015 | PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Strava po infarktu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Strava-po-infarktu__s10010x9260.html

Je všeobecně známé, že nejvíce lidí umírá na nemoci srdce a cév. To, co poškozuje cévy, je tzv. ateroskleróza. Ateroskleróza znamená, že ve stěně cév se ukládají tukové látky, postupně se rozvíjí zánět, céva se stává silnější, méně pružná a postupně se uzavírá. Podle toho, která céva je postižena, dochází buď k infarktu myokardu, nebo k cévní mozkové příhodě. Potíž s aterosklerózou je v tom, že po řadu let se může vyvíjet zcela bezpříznakově a pak se projeví právě třeba až infarktem.

Ateroskleróza nevzniká jen tak. Samozřejmě řadu věcí ovlivnit nemůžeme, což je například věk (čím jsme starší, tím máme vyšší riziko), mužské pohlaví (u žen sehrávají ochrannou úlohu estrogeny) a pozitivní rodinná anamnéza. **Naštěstí mnohem víc věcí ovlivnit můžeme, protože na nás je, jaký vedeme život. Kouření, nedostatek pohybu a projevy metabolického syndromu** (obezita, poruchy glukózové tolerance nebo rozvinutá cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a tuků v krvi) **představují velmi silné rizikové faktory pro rozvoj aterosklerotických změn a následných komplikací.** Pokud jsme zároveň obézní, máme vysoký tlak a počínající cukrovku, máme velkou šanci, že nás, lidově řečeno, "klepne".

Pokud patříte mezi ty, kteří prodělali infarkt, máte báječnou šanci se svým životem něco udělat. Na skladbě stravy a celkově na naší životosprávě velmi záleží. Teď vám život dává příležitost si jej prodloužit nebo významně

zkrátit.

Proto:
• pravidelně choďte na kontroly k lékaři, pracujte na sobě,
• přestaňte kouřit, tím svoje cévy doslova dorážíte,
• pomalu, ale jistě začleňte pohyb do svého denního programu. Nejlepší je chůze,
• omezte příjem soli na 5–6 g za den (sodíku do 1,5 g za den), včetně soli obsažené v potravinách, nadbytečný příjem soli vede ke zvyšování krevního tlaku a zvyšuje i chuť k jídlu a tím vede k obezitě.

Dopřejte si denně kávu

Za přiměřenou je považována konzumace 1-2 šálků kávy, a to i v případě, že máte vysoký krevní tlak. Příznivý účinek na cévy byl prokázán i u červeného vína a zeleného čaje, zejména z důvodu obsažených antioxidačních látek.

Nepřehánějte to s alkoholem!

Mírné pití (125 ml vína nebo malé pivo pro ženy, 2 dcl vína nebo velké pivo pro muže) nevadí, ale neměly bychom pít denně. **Nezapomínejme na vysokou energetickou hodnotu alkoholu!**

Soustřeďte se na jídelníček, bez ohledu na to, jestli jste hubení, nebo silní.

Základem je úprava energetického příjmu tak, aby u osob s nadváhou a obezitou bylo dosaženo poklesu tělesné hmotnosti a aby u osob s normální tělesnou hmotností nedocházelo k jejímu vzestupu. V žádném případě se nemusí jednat o razantní snížení hmotnosti. Již úbytek váhy o 5–10 % vede k pozitivním změnám. Redukce hmotnosti nemá být rychlá, za optimální se považuje úbytek o 0,5–1 kg za týden.

Tuky mají hradit 25–35 % z celkového energetického příjmu. Vedle celkového příjmu tuků je důležité sledovat i složení mastných kyselin. **Důležité je snížit především spotřebu nasycených mastných kyselin a trans nenasycených mastných kyselin.** Oproti tomu je žádoucí zvýšit příjem mononenasycených mastných kyselin a vícenenasycených mastných kyselin. **V praxi to znamená jíst méně uzenin, vybírat si libové maso, polotučné mléčné výrobky, výrazně omezit konzumaci sádla, másla, palmového a palmojádrového tuku a nahradit je kvalitními margaríny a oleji.** Z olejů jsou nejvhodnější oleje bohaté na mononenasycené mastné kyseliny, kam patří olej řepkový a olivový. **Do jídelníčku zařazujte také ořechy a semínka** (10–20 g denně), protože obsahují flavonoidy, fenoly, steroly, kyselinu listovou,

hořčík, měď, draslík a vlákninu, tedy látky, které pů

Sacharidy mají hradit 50–60 % z celkového energetického příjmu, při redukčních a diabetických dietách se příjem sacharidů pohybuje mezi 45–55 % z CEP. Sacharidy ze svého jídelníčku nevynechávejte, pouze je případně omezte. **Přednost mají složené sacharidy (neloupaná rýže, těstoviny, luštěniny, brambory, zelenina)**, jednoduché sacharidy by neměly tvořit více než 10 % (v průměru 60 g jednoduchých sacharidů za den), jelikož přispívají ke vzniku obezity a zvyšují i hladinu krevních tuků. **Potraviny bohaté na složené sacharidy bývají i bohatým zdrojem vlákniny a vykazují nízký glykemický index. Vláknina navozuje rychlejší a déletrvající pocit sytosti, upravuje hladinu krevního cukru a hladinu inzulínu, snižuje hladinu cholesterolu.** Proto je žádoucí zvýšit co nejvíce příjem vlákniny (alespoň na 25–30 g za den), z čehož by třetinu měla tvořit rozpustná vláknina. Dobrými zdroji rozpustné vlákniny jsou jablka, čočka, ovesné vločky a kukuřičné lupínky.

Bílkoviny mají hradit cca 15 % z celkového energetického příjmu, v případě nutnosti redukce hmotnosti 20 %. **Jako zdroj bílkovin je nejvhodnější libové maso, méně tučné mléčné výrobky (u jogurtů, tvarohů, jogurtových, kefírových nápojů, apod. do 3 % tuku), sýry do 30 % tuku v sušině (tvrdé sýry mezi 20–30 % tuku v sušině, lučina linie, olomoucké tvarůžky, cottage sýr)**. Potravin bohatých na bílkoviny (libové maso, ryby, luštěniny, vejce nebo ještě lépe bílky) by měly být 1–2 porce denně. Méně tučných mléčných výrobků pak 2–3 porce denně. **Nejvhodnější je upřednostňovat ve výběru zakysané mléčné výrobky.**

Pozor na cholesterol v potravinách.

Bohatým zdrojem cholesterolu jsou především vnitřnosti, kaviár, máslo, vejce, piškoty, smetana, sýry s vysokým podílem tuku či sardinky v oleji. Oproti tomu nízký obsah cholesterolu mají nízkotučné mléčné výrobky, treska, vepřová a telecí kýta, žádný cholesterol samozřejmě neobsahují potraviny rostlinného původu. **Velmi rizikové jsou transnenasycené mastné kyseliny, které najdeme v částečně ztužených tucích používaných zejména v čokoládových polevách, oplatkách, výrobcích z listového těsta a instantních pokrmech.** Těmto potravinám se vyhýbejte jako "čert kříži".

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz