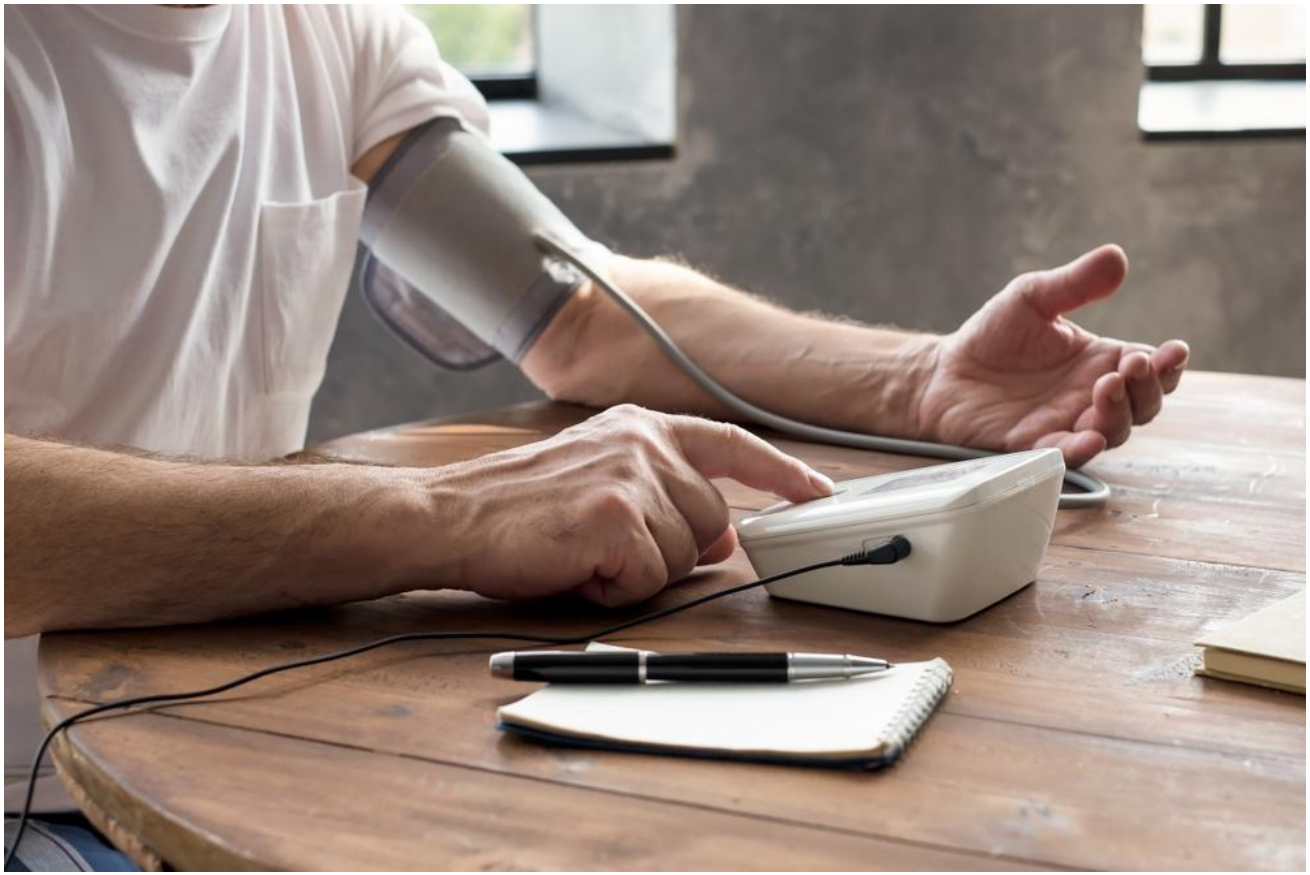
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 9. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Jak se stravovat při vysokém krevním tlaku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-se-stravovat-pri-vysokem-krevnim-tlaku__s10010x20387.html

Vysokému krevnímu tlaku (hypertenze) se často říká „tichý zabiják“, jelikož nebolí, dlouho o sobě nemusí dávat vědět a jeho prvním projevem může být až mozková příhoda nebo srdeční zástava. Neléčený krevní tlak poškozuje srdce a cévy a následkem toho i ledviny a oči. Jeho výskyt sice stoupá s věkem, ale hypertoniky najdeme i mezi dětmi nebo dospívajícími. Postihuje 20-24 % dospělé populace vyspělých zemí.



Kdy mám již vysoký krevní tlak?

Za vysoký krevní tlak jsou považovány **hodnoty vyšší než 140/90 mm Hg**

(milimetrů rtuti). Diagnóza hypertenze je potvrzena v okamžiku, kdy je vysoký krevní tlak naměřen dvakrát ze tří návštěv u lékaře v odstupu několika dní.

- **normální hodnoty krevního tlaku jsou < 120/< 80 mm Hg**

Jaké jsou příčiny vzniku hypertenze?

Přesná příčina vzniku hypertenze není zpravidla úplně známá, jelikož je ve hře mnoho faktorů- genetika, životní styl, věk. S genetickou výbavou ani s věkem toho moc nezmůžeme, ale je zde řada momentů, na nimiž moc máme. **Mezi ovlivnitelné rizikové faktory patří nadměrná hmotnost, vysoký příjem alkoholu, přílišné solení a nedostatečný příjem některých minerálních látek (především draslíku, vápníku, selenu a zinku)**. K nevhodné skladbě stravy se připojuje **nízká pohybová aktivita, pracovní přetížení, stres.** Významnými rizikovými faktory pro vznik vysokého krevního tlaku je i **kouření.**

Co tedy dělat, když se dozvíte, že máte vysoký tlak?

V žádném případě situaci nepodceňujte a řiďte se doporučeními k **úpravě životního stylu**. Pokud vám lékař předepíše **léky na snížení krevního tlaku (antihypertenziva), užívejte je podle pravidelně a dodržujte dávkování.**

Úprava životního stylu spočívá v odstranění rizikových faktorů hypertenze. V praxi to znamená:

- upravit svou tělesnou hmotnost,
- zvýšit fyzickou aktivitu,
- omezit příjem soli,
- zvýšit příjem ovoce a zeleniny,
- dbát o své psychické zdraví,
- kuřáci by každopádně měli přestat kouřit.

V prevenci i léčbě se ukazuje jako nejúčinnější **středomořská strava** nebo tzv. **DASH dieta** (dietary approaches to stop hypertension). DASH dieta není tradiční neslaná-nemastná strava, naopak vás může překvapit svou chutí a pestrostí. DASH dieta se vyznačuje výběrem potravin bohatých na vlákninu, draslík, vápník a hořčík, což jsou faktory, které v kombinaci s vhodným výběrem tuků, omezeným příjmem soli a vyšším příjmem bílkovin vedou k poklesu hodnot krevního tlaku. DASH dieta zpravidla vede i k redukci hmotnosti.

Jak na to tedy v praxi?

- **Omezte příjem soli**

Problémem není pouze slánka, ale především potraviny, ve kterých je sůl skrytá. Čtete informace na obalech potravin a vybírejte výrobky s co nejnižším

obsahem soli. Příkladem záludností je pečivo, sušenky a samozřejmě sýry, uzeniny nebo hotové pokrmy. Pozor i na sodík v nápojích, což je případ některých minerálních vod (např. Poděbradka).

- **Jezte co nejvíc zeleniny a ovoce**

Zelenina i ovoce jsou bohaté na draslík, který je prospěšný pro srdce a napomáhá vyrovnat nepříznivý efekt nadměrného příjmu soli. V zelenině a ovoci je i mnoho ochranných látek, které jsou blahodárné pro cévy zatížené vysokým tlakem.

- **Užívejte pravidelně léky na tlak**

Pokud vám již lékař předepíše tabletky, pečlivě je užívejte. Jak již bylo na úvod zmíněno, vysoký tlak nebolí, ale o to umí být zákeřnější.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Tuka, V. et al.: Preventivní kardiologie pro praxi. NOL. 2018; vlastní praxe (autorka je dietoložka)

DASH dieta krevní tlak středomořská dieta vysoký krevní tlak zdraví zdravý životní styl zdroj draslíku zdroje zinku změna životního stylu

---

Copyright © 2025