magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 1. 2013 | jra

Jak by měl správně jíst kardiak?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-by-mel-spravne-jist-kardiak__s10010x7522.html

Onemocnění srdce a cév ohrožuje každého z nás. Kardiovaskulární nemoci jako ischemická choroba srdeční, angina pectoris, ateroskleróza či hypertenze vyžadují určitý životný styl a stravu.

Správná a stabilní váha je základ

Jako u mnoha jiných nemocí a obtíží je základem úspěchu **optimální hmotnost** (o hodnotách správné váhy si můžete přečíst zde). Strava musí být pestrá a energetický příjem je nutné upravit tak, aby osoby s nadváhou a obezitou svou váhu snížili a u osob s normální tělesnou hmotností nedocházelo k jejímu vzestupu.

Tuky nevynechávat! Ale správně vybírat.

Celkový příjem tuků by měl tvořit 25–35 % z denního energetického příjmu. Omezovat bychom měli především živočišné tuky a nahrazovat je tuky rostlinnými. Pozor je třeba dávat pozor na nasycené mastné kyseliny a na

trans mastné kyseliny. Právě trans mastné kyseliny jsou obsažené především v polevách, oplatkách nebo listovém těstě. Příjem cholesterolu nesmí být vyšší 200 mg/den.

Výživoví poradci doporučují konzumovat **150 g ořechů týdně**. Ořechy obsahují flavonoidy, fenoly, steroly, kyselinu listovou, hořčík, měď, draslík a vlákninu. Dále by kardiaci měli přijímat co nejvíce antioxidačních látek z přirozené stravy.

Bílkoviny a tuky by měly pocházet především z libového masa, ryb, méně tučných mléčných výrobků a rostlinných tuků. Ryby a n-3 mastné kyseliny obzvlášť chrání před vznikem kardiovaskulárních onemocnění. Jako zdroj sacharidů a důležitých látek lze doporučit konzumaci ovoce a zeleniny, celozrnných obilnin a chleba. Naopak nevhodné jsou ve větším množství jednoduché sacharidy obsažené v bílém pečivu či sladkostech.

Vlákninu ano. Sůl nikoliv.

Důležité je také zvýšit co nejvíce příjem **vlákniny**, až na 17-35 g/den. Z toho 7-13 g by měla činit rozpustná vláknina. Dobrými zdroji rozpustné vlákniny jsou jablka, čočka, ovesné vločky a kukuřičné lupínky. Naopak snížit je třeba množství **soli** v jídelníčku.

Výběr potravin kardiakům usnadní produkty s logem Vím, co jím. U nich mají totiž jistotu, že kupují potraviny s minimálním množstvím nasycených a trans mastných kyselin, jednoduchých sacharidů a sodíku. Navíc je upozorní i na potraviny s vyšším podílem vlákniny (například v případě těstovin).

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