



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 chodte 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!**

## **Soustředte 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 palmojadrového 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 pĚ



**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. Dobrymi 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, keřírových 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 transnenasyčené 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 kříží".

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)