



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 25. 10. 2013 | beda

Vysoký krevní tlak lze snížit sportem a vhodným jídelníčkem

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vysoky-krevni-tlak-lze-snizit-sportem-a-vhodnym-jidelnickem__s10011x7986.html

Sport je vynikající lék. Tělesná aktivita působí pozitivně na nervový i imunitní systém, je výborným prostředkem k redukci nadváhy, či udržování optimální váhy a pomáhá také se stresem. Dalším benefitem pravidelného pohybu je například i to, že snižuje krevní tlak. Normální hodnota krevního tlaku u dospělého člověka by měla být 120/80.



Pokud trpíte hypertenzí a chcete se cítit lépe, **cvičení je výborným prostředkem**. Mělo by jít však ruku v ruce se **změnou či úpravou vašeho jídelníčku**.

Proti vysokému tlaku i s upraveným jídelníčkem

“V případě nadváhy nebo obezity je vhodná **redukce hmotnosti a dále úprava jídelníčku** ve smyslu **snížení příjmu sodíku**,” říká **MUDr. Petr Hlavatý**. V praxi to znamená **omezení příjmu uzenin, slaných sýrů, solených pochutin, instantních jídel a minerálních vod**. Oproti tomu je vhodné **zvýšit příjem draslíku**, jehož zdrojem je především **zelenina a ovoce**, plus navýšit méně tučné **mléčné výrobky**. “Peptidy v nich obsažené

mohou napomáhat snižování krevního tlaku. Dobrým krokem je i **zvýšení příjmu vlákniny**,” dodává.

Běžte na procházku či na jógu

Fyzická aktivita trvajcí 45 až 60 minut třikrát až čtyřikrát týdně je optimální „Tuky se začínají spalovat po 30 minutách fyzické aktivity, proto je lepší se pohybu věnovat 45-60 minut. Fyzická aktivita by měla být provozována na 60-75 % maximální tepové frekvence,“ uvádí MUDr. Petr Hlavatý. Procházky v uvedeném tempu stačí, **nemusí se jednat o žádný akční sport**.

Maximální tepovou frekvenci vypočítáme podle vzorce 220-věk.

Pro pacienty s vysokým krevním tlakem nejsou vhodné žádné silové sporty, jako např. zápas, vzpírání či posilování s většími zátěžemi. Při těchto činnostech se totiž zapojují velké svalové skupiny a při jejich stahu dochází k prudkému zvýšení odporu v krevním řečišti, a tím i k velkému vzestupu krevního tlaku, což může být zvláště pro lidi středního a vyššího věku velmi rizikové. Doporučuje se například jóga.

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