magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 11. 4. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Tichý zabiják - nebolí. Co dělat, když máte vysoký krevní tlak?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tichy-zabijak---neboli.-Co-delat,-kdyz-mate-vysoky-krevni-tlak__s10012x10913.html

Vysoký krevní tlak je velmi častým zdravotním problémem ve vyspělých zemích. Často se mu říká „tichý zabiják“. Nebolí, dlouho o sobě nemusí dávat vědět a jeho prvním projevem je pak až fatálně končící mozková příhoda, nebo srdeční zástava. Velmi účinnou zbraní je příjemná DASH dieta. Oč jde? Jaké jsou její zásady? Jak vypadá DASH jídelníček?

Vysoký krevní tlak je poměrně častým onemocněním, . Jeho výskyt sice stoupá s věkem, ale hypertoniky najdeme i mezi dětmi nebo dospívajícími. Diagnóza hypertenze je potvrzena v okamžiku, kdy je vysoký krevní tlak naměřen dvakrát ze tří návštěv u lékaře v odstupu několika dní.

Stojí v pozadí kardiovaskulárních onemocnění a pokud je neléčený, může vést k srdečnímu selhání, závažnému poškození ledvin, očí nebo být příčinou náhlé smrti.

- Za vysoký krevní tlak jsou považovány hodnoty **vyšší než 140/90 mm Hg** (milimetrů rtuti).
- Normální hodnoty krevního tlaku < **120/< 80 mm Hg**.

Muži v ohrožení

Přesná příčina vzniku hypertenze není zpravidla úplně známá, uplatňuje se celá řada vlivů. Významnou úlohu sehrává genetika, mužské pohlaví a věk. Tyto faktory sice nemůžeme ovlivnit, ale životní styl ano. 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 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 a dbát i o své psychické zdraví. Kuřáci by každopádně měli přestat kouřit.

Středomořská strava - DASH dieta

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**. Často vede k redukci hmotnosti.

- 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

O energetickém obsahu 2000 kcal/8400 kJ

Obiloviny (přednostně celozrnné) Celozrnný chléb pšeničný, celozrnný chléb žitný, ovesné vločky, nedoslazované snídaňové cereálie, celozrnné těstoviny, rýže natural atp.	**7-8 porcí** 1 porce = plátek chleba (50 g) 28 g snídaňových cereálií/obilovin 28 g vařené rýže/vařených těstovin
Zelenina Na draslík a antioxidačně působící látky je bohatý špenát, brokolice, mrkev, rajčata, sladké brambory, artyčoky	**4-5 porcí** 1 porce = hrnek syrové, listové zeleniny (nebo 2 hrsti listové zeleniny) Porce zeleniny odpovídající velikosti pěsti
Ovoce Na draslík, hořčík a antioxidačně působící látky jsou bohaté banány, meruňky, broskve, drobné plody, grapefruity, ananas, švestky	**4-5 porcí** 1 porce = menší kus ovoce 125 ml fresh džusu Hrnek drobného červeného ovoce (borůvky, jahody, maliny atp.)
Mléko a mléčné výrobky* Mléčné výrobky jsou zdrojem bílkovin, vápníku a vitaminu D. Ve výběru mají přednost méně tučné mléčné výrobky, čerstvé sýry s nižším obsahem tuku a zakysané mléčné výrobky.	**2-3 porce** 1 porce = 42 g sýra 150 g jogurtu 220 ml mléka/kefíru/podmáslí
Maso, ryby Maso a ryby jsou hlavním zdrojem bílkovin, zinku a hořčíku. V případě ryb to je i jód a n-3 mastné kyseliny. Zvlášť vhodné jsou mořské ryby, krůta a králičí maso. Vybírejte pouze libové maso, před tepelnou úpravou odstraňte veškerý viditelný tuk, drůbež vařte bez kůže. Maso a ryby opékejte narychlo bez tuku, duste nebo vařte; omezte smažení.	**1-3 porce** 1 porce = 1 vejce 85 g tepelně upraveného masa

Ořechy, semena, luštěniny Zdroj energie, bílkovin, mono nenasycených mastných kyselin, draslíku a vlákniny. Zvlášť vhodné jsou mandle, vlašské ořechy a červené fazole. Vybírejte nepražené a nesolené ořechy a semena.	**0,5 – 1 porce** 1 porce = 12 g semen (nebo 2 čajové lžičky) 42 g ořechů 42 g vařených luštěnin
Tuky a oleje Vybírejte přednostně rostlinné oleje, margaríny a majonézu light. Zvlášť vhodný je extra panenský olivový olej, řepkový olej, lněný a dýňový olej.	**2-3 porce** 1 porce = 1 čajová lžička
Sladkosti Vybírejte si kvalitní čokoládu s vyšším obsahem kakaové hmoty, nekupujte výrobky s částečně ztuženými tuky, s obsahem kokosového nebo palmového tuku. Sledujte na etiketách obsah cukru.	**5 x týdně** 1 porce = řádek čokolády 25 g želatinových bonbonů 30 g celozrnných sušenek
Sůl Čtěte informace na obalech potravin a vybírejte si méně slané výrobky. Hotová jídla nedosolujte, používejte zelené natě, jednodruhové koření, česnek, kořenovou zeleninu nebo citrónovou šťávu.	**< 5 g soli**

*Vápník z mléčných výrobků snižuje hladinu kyseliny močové, která je dávána do souvislosti s hypertenzí a rizikem vzniku cévní mozkové příhody.

Příklad jídelníčku při DASH dietě

Snídaně	2 plátky celozrnného chleba, 1 čajová lžička margarínu, 2 plátky kvalitní šunky, plátek sýra, pomerančový džus 125 ml
Přesnídávka	1 banán
Oběd	90 g vařených celozrnných těstovin, 120 g kuliček ze směsi libového hovězího masa a sójového granulátu, rajská omáčka, 25 g sýra
Svačina	120 g odtučněného tvarohu, miska malin, 28 g ovesných vloček
Večeře	85 g lososa, 250 g zeleniny, 50 g bulgur, petrželová nať

Snídaně	85 g ovesných vloček, 250 ml polotučného nebo nízkotučného mléka, 80 g borůvek, 125 ml džusu
Přesnídávka	1 menší jablko, 25 g mandlí
Oběd	90 g vařené rýže natural, 85 g krůtího masa, 45 g tvrdého sýra, 100 g listového salátu, 40 g rajčat, 40 g zelených paprik, čajová lžička oleje
Svačina	plátek celozrnného chleba, 50 g Cottage sýra, plátek ananasu
Večeře	200 g pečených brambor a dýně Hokaido, 75 g zelených fazolek a 75 g brokolice vařené v páře, 170 g filet z mořské ryby, lžíce olivového oleje

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ “Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025