



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



[O zdraví](#) 25. 7. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Trápí vás nízký tlak? I ten můžete ovlivnit jídlem

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Trapi-vas-nizky-tlak-I-ten-muzete-ovlivnit-jidlem\\_s10012x11071.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Trapi-vas-nizky-tlak-I-ten-muzete-ovlivnit-jidlem_s10012x11071.html)

Když se mluví o krevním tlaku, zmiňuje se nejčastěji vysoký krevní tlak, který má svá významná rizika. Pro dosažení nižších hodnot tlaku (a snížení rizik) se pak doporučuje mimo jiné i změnit stravování - omezit solení, zvýšit příjem ovoce a zeleniny. Na druhé straně je ale i tlak nízký, který ve většině případů nezpůsobuje závažné obtíže, nicméně dovede nás potrápit. Závratě a mdloby nejsou nikomu příjemné. Jak si můžeme pomoci stravou?



Normální hodnoty krevního tlaku se pohybují od 110 do 139 mmHg při systole (stahu srdečního svalů) a 60 - 89 mmHg při diastole (relaxaci srdečního svalů). Normální tlak tak tedy není jen oněch známých 120/80.

- O nízkém tlaku pak mluvíme, **pokud hodnoty klesnou na 110/65 nebo dokonce až 100/60 či níže.**

Pokud nízký tlak není důsledkem nějakého úrazu či nemoci, nezpůsobuje pravidelně potíže, nejedná se o závažný zdravotní problém. Stejně často trápí muže i ženy, více se objevuje u osob štíhlejších (s nižším BMI) a vyšších. Přechodně se objevuje třeba i u dospívajících v době puberty.

## **Ani málo, ani moc**

- Trápí-li vás nízký tlak, nepřehánějte to s příjmem soli, ale ani **nepřestávejte mírně prisolovat pokrmy** (a to zejména pokud konzumujete hodně ovoce a zeleniny). Ovoce a zelenina jsou totiž významným zdrojem draslíku, který pomáhá krevní tlak snížit – při nízkém tlaku je tak nutné vliv vyššího příjmu draslíku vykompenzovat příjmem sodíku ve stravě (přirozeně v potravinách a také mírným přisoláním).
- **Snažte se jíst pravidelně a spíše menší porce** – jak hladovění a dlouhé pauzy mezi jídly, tak přejedení vám k pohodě nepřispějí. Předejděte nevolnostem z hladu i únavě při trávení větších porcí stravy nebo těžších pokrmů. Při nízkém tlaku je také vhodné se vyvarovat konzumace větší porce česneku kuchyňského i medvědího, ale také třeba čajů z hlohu či arónie (černého jeřábu). Všechny tyto rostliny totiž

pomáhají tlak snížit.

- Výzkumy ukazují, že **krevní tlak snižují i peptidy vznikající při fermentaci mléčných výrobků** nebo při hydrolýze bílkovin obsažených v rybách. Neznamená to, že ten, kdo má nižší tlak, by se měl mléčným výrobkům nebo rybám vyhýbat – to rozhodně ne. Pestrá strava se zastoupením různých druhů potravin je velmi důležitá (abychom přijali nejen dostatek hlavních živin, ale zejména různé vitamíny a minerální látky, stopové prvky). Někomu snídani obsahující mléčný výrobek nemusí činit žádné potíže, kdo by byl po takové snídani unavený, může vyzkoušet jinou variantu. Může si mléčný výrobek ponechat na svačinu a k snídani si dát pečivo s libovou šunkou, vejcem nebo hummusem a malou porcí zeleniny. Pečivo přece jen bývá na sůl (sodík) bohatší.

## **Tlak ovlivňuje i příjem tekutin**

V průběhu dne si hlídejte příjem tekutin – a to nejen v létě.

- **Pokud pijeme málo, v těle je menší objem kolujících tekutin a nižší tlak – když zvýšíme příjem tekutin, zvýší se i krevní tlak – organismus musí přečerpávat větší objem tekutin.**

Ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku pomůže šálek kávy, po určité době se

ale tlak opět sníží a můžeme se znovu cítit unavení a nevykonní. (Podobně zafunguje i malá dávka alkoholu – po něm bychom ale pravidelně sahat rozhodně neměli.) **Někteří lidé lépe než kávu tolerují zelený či černý čaj.**

Tekutiny nezapomínejme doplnit také po sportu – pravidelná pohybová aktivita (zejména aerobní) přispívá ke snížení hodnot krevního tlaku. Pozor dejte na rychlé a prudké změny polohy při rychlém vstání ze sedu či lehu – náš organismus nemusí zvládnout tak rychle na změnu polohy zareagovat a tlak zvýšit. Dojde tak ke sníženému přívodu krve směrem k mozku, **mohou se objevit závratě nebo dokonce mdloby** - raději tak vstávejte postupně, pomaleji – a pokud pocítíte slabost, znovu se posadte. Potíže se mohou objevit i při delším stání – podpořit cirkulaci krve mohou také kompresní punčochy.

---

Copyright © 2023

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