**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 15. 4. 2019 | prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.

# Jaké zlozvyky ubližují našemu srdci a jak ho co nejlépe chránit

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jake-zlozvyky-ublizuji-nasemu-srdci-a-jak-ho-co-nejlepe-chranit__s10012x19230.html

Musíme si přiznat, že přes všechny léčebné úspěchy, prodloužení délky života mužů i žen v České republice, zůstávají nemoci oběhové soustavy nejčastější příčinou úmrtí dospělých i v posledních letech. V roce 2017 zemřelo na tyto nemoci 42% mužů a 46 % žen. Dvěma oblastmi našeho života, které můžeme sami velmi dobře změnit jsou: pohyb a výživa.

- Bohuhužel, i z našich vlastních pozorování musíme potvrdit, že naše populace v mnoha případech vlastní **pohybovou aktivitu hodnotí výše** než je skutečnost a **stravovací návyky vidí v lepším světle**, než jsou.

Z příkladů jiných zemí (příkladně před několika desítkami let Finsko, dlouhodobě Itálie, Francie) vidíme, že změna těchto dvou oblastí našeho života by přinesla výrazné zlepšení výskytu rizikových faktorů nemocí oběhově

soustavy (obezita, fyzická nevýkonnost, arteriální hypertenze, poruchy metabolizmu tuků, prediabetes, či již diabetes mellitus).

- Ale i když se potvrdilo významné zlepšení znalostí této situace, **změna životního stylu je**, jak se dosud jeví, **velmi obtížná a nedaří se tak, jak bychom si přáli.**

## Choďte denně pěšky

Člověku je pohyb vlastní, nutně jej (kromě posledních několika desítek let) potřeboval denně, aby zabezpečil své potřeby k životu. Rozvoj techniky umožňuje však získat vše potřebné bez velkých pohybových nároků. Morais a kol. (Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 2019, 13 (2), 1375 – 1379) publikovali před několika dny práci, ve které měla aktivní skupina obézních osob vyšší hodnoty very low density lipoproteinu a triglyceridů než skupina neaktivní. Osoby s normálním body mass indexem, které však nebyly pohybově aktivní, měly nižší hodnoty non high density lipoproteinu ve srovnání s neaktivními obézními. Aktivní probandi s normálním BMI měli nižší hodnotu inzulinu proti neaktivním. Obézní měli vyšší i hodnoty C reaktivního proteinu proti osobám s normálním BMI.

Pro oběhový systém je **nejprospěšnější aerobní pohybový režim** (každé cvičení má trvat **nejméně 30 minut**, má být na úrovni cca 60 – 80% maximální spotřeby kyslíku), **abychom jej mohli pokládat za přínosné**. Není - li jiné omezení (pohybový aparát, jiné nemoci) klasické schéma pro zvýšení fyzické zdatnosti doporučuje cvičení alespoň 3 – 4 x týdně, ale nejlépe denně, vytrvalostní, tedy chůze, cyklistika, běh a podobně,

Pro oběhový systém není v prevenci doporučován silový sport (vzpírání a podobně). Energetická náročnost je závislá na době trvání aktivity, potřebná energie je při dostatečné době hrazena hlavně tuky.

- Naše rada se dá shrnout takto: Pro prevenci onemocnění Vašeho srdce **nedobíhejte autobus, ale klidně choďte denně pěšky**, raději jděte po schodech (nahoru, dolů je větší zátěž pro velké klouby) než výtahem.

# Výživu může upravit každý

Stravovací doporučení jsou opakována neustále, teoreticky je většina naší populace zná, ale **praxe se vymyká z rukou.** Podle Doporučení národních i evropských společností, které se zabývají výživou, se stále připomíná **nutnost úpravy celkové dávky denní energie tak**, aby jedinec byl schopen udržet svůj body mass index (i když víme o jeho nedokonalosti) **do 25 kg/m².**

V české výživě stále konzumujeme více tuků než bychom měli (i když došlo v posledních cca 15 letech ke snížení jejich spotřeby), **stále je dosti vysoká konzumace živočišných tuků.** Celkový podíl tuků by měl krýt 30% optimální energetické hodnoty (tedy asi 70 g/den). Je pravda, že dle mnoha zdrojů došlo ke zvýšení spotřeby nenasycených mastných kyselin, ale stále je vysoká konzumace omega 6 (n-6) mastných kyselin a nízká omega3( n-3). **Doporučený poměr n-6:n-3 je maximálně 5:1, který není dodržován.**

- Běžná evropská strava obsahuje cca 300 mg cholesterolu denně, **přechodem na tzv. středozemní dietu snížíme příjem cholesterolu na cca 200 mg/den**, takže nejenom snížíme spotřebu tuků, ale snížením energetické hodnoty docílíme snížení tělesné hmotnosti bez nevhodné diety.

**Doporučené omezení příjmu kuchyňské soli (5 g NaCl)** denně je profitem pro ty, kteří přijmou toto za své a podřídí této dávce ochucení potravin. Opakovaně zjišťujeme (naše pozorování, sledování SZÚ a dalších), že běžný příjem pacienta v sekundární prevenci ischemické choroby srdeční (tedy opakovaně edukovaného) se pohybuje okolo 10 – 15g NaCl za den.

Diabetes mellitus typu2 je vysoce rizikovým faktorem pro i předčasnou manifestaci aterosklerotického procesu, takže doporučené **snížení spotřeby jednoduchých cukrů na maximálně 10 %** celkové energetické dávky je vhodné dodržovat, bohužel, opět se tak velmi často neděje.

Od roku 1997 došlo k významnému zvýšení příjmu vitaminu C v ČR / doporučená dávka 100 mg/den) a také ke zvýšení příjmu vlákniny (doporučená dávka 30g/den).

**Své stravovací návyky může upravit každý**, stále se preferuje racionální, rozmanitá strava, která zabezpečuje příjem všech nutných živin. Jednostranné,

rychle diety, velmi často se zásadním omezením některé složky potravy, nejsou dlouhodobým řešením a rozhodně je není možné doporučovat.

- U nemocných, kteří mají další nemoci (poruchu metabolizmu purinů, diabetici, nemoci ledvin a podobně), je vždy nutné poradit se při změně stravovacího režimu s ošetřujícím lékařem!

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz