magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 12. 5. 2014 | beda

Jídlo jako lék - zdravá strava pro kardiaky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidlo-jako-lek---zdrava-strava-pro-kardiaky__s10012x8375.html

Na nemoci srdce a cév v České republice každý rok umírá kolem 100 000 lidí. V roce 2011 to bylo přes 109 000 lidí. Tyto choroby jsou jednou z hlavních příčin úmrtí i celosvětově. Největší ohrožení představuje ischemická choroba srdeční (ICHS), za kterou stojí ateroskleróza. Riziku kardiovaskulárních onemocnění se však můžete cíleně vyhnout. Je to snadné. Základem pro primární prevenci je pestrá vyvážená strava a zdravý životní styl.



Proti různým nemocem lze bojovat stejným způsobem - jíst zdravě

„Výživová doporučení v primární prevenci kardiovaskulárních onemocnění jsou jednoduchá – v podstatě se jedná o **racionální stravu, tedy stravu pestrou a vyváženou po stránce složení i energie**," uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. Pozitivní je, že ačkoli kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, cukrovka nebo obezita představují různorodou skupinu, **způsob, jak proti nim bojovat, je prakticky stejný. Takže pojďte do toho!**

Inspirace ve středomoří

Z hlediska skladby stravy a zastoupení jednotlivých živin je za nejvhodnější

stravu pro kardiaky považována **středomořská strava** nebo tzv. **DASH dieta** (dietary approaches to stop hypertension). „Pro tyto způsoby stravování je charakteristický vyšší příjem rostlinných olejů, ovoce, zeleniny, obilovin a luštěnin. **Hlavními zdroji tuků jsou olivový olej, ryby, drůbež a mléčné výrobky**. Velký důraz je kladen na čerstvost potravin a co nejkratší a nejšetrnější následné zpracování," popisuje specifika dietoložka.

Zaměřte se na správné tuky

„U osob s nadváhou a obezitou je důležité nastavit **energetický příjem tak, aby docházelo k poklesu tělesné hmotnosti a aby u osob s normální tělesnou hmotností nedocházelo k jejímu vzestupu**," zdůrazňuje Hlavatá důležitost ideální váhy. A jak jí docílit? Optimální zastoupení hlavních živin je následující:

- tuky do 30 % z celkového energetického příjmu,
- bílkoviny 15 % z celkového energetického příjmu,
- sacharidy 55 % z celkového energetického příjmu.

U tuků je nutné sledovat vedle celkového příjmu i zastoupení mastných kyselin. Zaměřte se na nižší spotřebu nasycených mastných kyselin a trans nenasycených mastných kyselin, neboť jejich **nadbytečný**

příjem zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi a tím i riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Svému tělu naopak prospějete, když zvýšíte příjem mononenasycených mastných kyselin a polynenasycených mastných kyselin, které přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a v případě, že ve stravě nahradí nasycené mastné kyseliny, může dojít i k poklesu hladinu cholesterolu.

Snížit příjem cholesterolu

Společně se snížením celkového příjmu tuků a úpravou spektra přijímaných mastných kyselin **je vhodné snížit příjem cholesterolu**, který by **neměl být vyšší než 300 mg/den**. A ve kterých potravinách přijímáte cholesterolu nejvíce? „**Bohatým zdrojem cholesterolu jsou především vnitřnosti, kaviár, máslo, vejce, piškoty, smetana, sýry s vysokým podílem tuku, sardinky v oleji. Oproti tomu nízký obsah cholesterolu mají nízkotučné mléčné výrobky, treska, vepřová a telecí kýta, žádný cholesterol samozřejmě neobsahují potraviny rostlinného původu**," jmenuje dietoložka.



Funkční potraviny pro kardiaky

Funkční potraviny jsou technologicky obohaceny o větší podíl nutričně aktivních látek, než můžeme najít v běžných potravinách. Anebo jsou to potraviny, které byly naopak zbaveny některých rizikových látek. „Vhodné funkční potraviny pro kardiaky jsou například **kvalitní margaríny s rostlinnými steroly, které napomáhají snižovat hladinu celkového a LDL cholesterolu**. Uvedený efekt však nastane pouze tehdy, když jsou rostlinné steroly zařazovány jako součást pestré vyvážené stravy a zdravého životního stylu, v níž jsou upřednostňovány potraviny s nízkým obsahem cholesterolu a se sníženým obsahem tuku," uvádí Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz