

JAKÝ ZVOLIT JÍDELNÍČEK PRO PACIENTA S HYPERTENZÍ



Vysoký krevní tlak neboli arteriální hypertenze (zvýšení tlaku krve nad hodnotu 140/90 mmHg při opakovaném měření) je nejčastějším onemocněním srdce a cév. V Čechách má tuto chorobu 1 707 000 pacientů, kteří jsou registrováni u svého praktického lékaře.

Spolu s kouřením, cukrovkou, obezitou a zvýšenou hladinou triacylglycerolů a cholesterolu se hypertenze řadí k nejzávažnějším rizikovým faktorům cévních mozkových příhod, srdečních infarktů a ischemické choroby dolních končetin, jejichž společným jmenovatelem je kornatění tepen (ateroskleróza).

Ze vztahu mezi těmito faktory, často způsobenými našimi zlovyky, a statistikou úmrtnosti vyplývá, že řada Čechů dělá všechno proto, aby některé ze srdečně-cévních onemocnění získala.

Jaké mohou být následky neléčené arteriální hypertenze?

- infarkt myokardu, ischemická choroba srdeční (ICHS)
- cévní mozková příhoda (lidově mrtvice)
- ischemická choroba dolních končetin (ICHDK)
- srdeční selhání
- selhání ledvin
- poruchy srdečního rytmu
- onemocnění aorty
- onemocnění sítnice
- pokles mozkových funkcí

Jestliže se vám nepodařilo změnit stravovací návyky předtím, než se vám tlak zvýšil, máte ještě šanci napravit to během léčby. Dietní opatření jsou dokonce její nedílnou součástí.

- Je potřeba omezit solení – průmyslově vyráběné potraviny jsou už tak dost slané (rohlíky, polévky, uzeniny, kořenící směsi atd.) a musíte se vrátit do limitu 5 g/den (= 1 kávová lžička), jednoduše řečeno, už nic nepřisolujte! Zcela nevhodné jsou slané arašídy, bramborové lupínky a tyčinky (kromě vysokého obsahu soli zatěžují organismus přemírou tuků a kalorií).
- Konzumujte 5 porcí ovoce a zeleniny (300 g), nejlépe s obsahem draslíku – meruňky, banány, špenát, paprika, ale i další druhy – citrusy, kořenová zelenina, jablka, hrušky, švestky, rajčata atd. Zeleninu volte nejlépe čerstvou ve formě salátů nebo salátových příloh. Pokud byste však chtěli zeleninu připravit jako hlavní pokrm, ideální je lilek nebo cuketa, které si můžete mírně osmažit a zakapat balzamikovým octem. Mražená zelenina nemá v sobě již zdaleka tolik hodnotných látek, proto je lepší využít k přípravě jídla zeleninu čerstvou.
- Vybírejte nízkotučné mléčné výrobky – sýry s obsahem tuku max. do 30 %, nízkotučné bílé jogurty, nízkotučné mléko a žervé. Na etiketách většinou najdete označení light.
- Minimalizujte konzumaci červeného masa, naopak preferujte drůbež, kterou upravujte častěji v troubě než na pánvi. Pokud si jednou začas přece jen dopřejete steak, používejte olivový olej.
- Naučte se jíst ryby nebo rybí tuk – v tomto bodě má většina Čechů své slabé stránky, v jiných zemích tvoří přitom ryby běžnou součást jídelníčku. Neomezujte se jen na vánočního kapra, ale jezte ryby nejlépe dvakrát týdně! V rybách existuje určitá hierarchie – nejzdravější jsou mořské ryby (losos, sled, treska, tuňák) doma tepelně upravené. Mořské ryby totiž obsahují nejvíce omega-3 mastných kyselin, které jsou důležitým stavebním prvkem našich buněčných membrán a tím nejhodnotnějším druhem tuku, který v těle můžeme mít. Pokud máme k dispozici pouze ryby sladkovodní (úhoř, kapr), je to stále lepší než ryby žádné. Uzeným rybám se však raději vyhněte pro vysoký obsah soli.
- Jako přílohu si dejte brambory – obsahují draslík, vitamin C a jsou dobrým zdrojem energie. Střídejte je s rýží a těstovinami. Díky vhodné tepelné úpravě (vaření, dušení) se sníží glykemický index dané potraviny a pocit nasycení bude přetrvávat po delší dobu.
- Naopak si nedávejte jako přílohu knedlíky a smažené hranolky – kvůli vysokému obsahu kalorií a kvůli tomu, že u smažených pokrmů se navíc často používá slunečnicový olej, jehož přepalováním vznikají transmastné kyseliny, které mají na váš oběhový systém velmi nepříznivý efekt.
- Dopřejte si semínka, vlašské ořechy, sójové produkty – obsahují zdravý tuk – omega 3.
- Z pečiva si můžete dovolit 2–3 krajíce celozrnného chleba lehce namazané rostlinným tukem (např. Flora pro activ) namásto máslem – preferujte nenasycené mastné kyseliny před nasycenými, preferujte rovněž tmavé celozrnné pečivo. Celozrnná mouka má totiž vyšší obsah vlákniny, bílkovin, minerálních látek a vitaminů, protože se získáváva rozemletím celého zrna a všechny látky obsažené v obalových vrstvách zrna se dostávají do mouky.



- Omezte bílé pečivo – klasické rohlíky z vysokovymílané mouky představují pouze energetický zdroj bez významnějších nutričních přínosů. Koláče, buchty a koblihy navíc často obsahují i značné množství cukru a tuku.
- Ráno si k snídani dejte neochucené cornflakes nebo ovesné vločky – díky vysokému obsahu vlákniny vás nejen nasytí, ale zároveň udělají dobře i vašemu trávicímu traktu.
- Pijte zelený čaj – byl prokázán jeho antioxidační efekt, a tedy i příznivý vliv na cévy.
- Vyhněte se alkoholu, který zvyšuje krevní tlak a zároveň snižuje účinek léků užívaných při léčbě hypertenze. Ženy mají pomalejší metabolismus, proto jsou k působení alkoholu vnímavější. Mohou si tedy dovolit maximálně 0,33 l 12° piva nebo 0,15 l vína za den, kdežto muži 0,5 l 12° piva nebo 0,25 l vína za den. Ani „sváteční“ excesivní konzumace alkoholu se nedoporučuje – dojde k rozkolísání hladiny tlaku, což může mít za následek mrtvici.

Pokud kromě léků na vysoký krevní tlak užíváte i jiné léky, informujte o tom svého lékaře!

Co může udělat každý z nás pro dosažení minimálního rizika srdečně cévních onemocnění?
Nalaďte se na číslo **035 140 530!**

- o – nekouřit
- 3 – 3 km chůze denně nebo 30 minut fyzické aktivity střední intenzity
- 5 – 5 porcí ovoce a zeleniny denně
- 140 – systolický krevní tlak nižší než 140 mmHg
- 5 – celkový cholesterol nižší než 5 mmol/l
- 3 – hladina LDL cholesterolu nižší než 3 mmol/l
- o – vyhnout se nadváze, minimalizovat riziko cukrovky

