

POKYNY PRI OCHORENÍ TEPNOVÉHO SYSTÉMU - ATEROSKLERÓZE (“UPCHÁVANÍ TEPIEN“)

Faktory znižujúce hladinu celkového a „zlého“(LDL) cholesterolu v krvi

STRAVA:

Tuky

- zníženie konzumácie nasýtených tukov (živočišne tuky - vnútornosti, údeniny, tučné mäso, z mliečnych výrobkov voľiť nízkotučné produkty - jogurty, acidofilné mlieko, kefir)
- zvýšiť podiel esenciálnych nenasýtených tukov (rastlinné oleje - najvhodnejší je olivový olej lisovaný za studena, konzumácia rýb minimálne 2x do týždňa - najmä losos)

Opakovane bol dokázaný priaznivý vplyv stredomorskej stravy (tradičnej diéty krajín okolo Stredozemného mora), ktorá viedla k poklesu úmrtnosti na srdcovocievne a nádorové ochorenia.

Cukry

- znížiť príjem jednoduchých cukrov (sladkosti, sladené nápoje, zákusky).

Pacienti s diétou s nízkym obsahom cukrov majú štatisticky významne väčšiu stratu hmotnosti než tí, ktorí boli na diéte nízkotukovej. Na nízkocukrovej diéte došlo k podstatnému zníženiu hladiny triacylglycerolov a diastolického tlaku krvi a výrazne sa zvýšil dobrý cholesterol - HDL cholesterol, dosiahnuté bolo väčšie a dlhodobé zníženie telesnej hmotnosti a niektorých krvných rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení, ako tí, ktorí boli zaradení do skupiny s diétou s nízkotukovou.

- zvýšiť prívod zložených cukrov (vláknina - je obsiahnutá v celozrnných obilovinách, strukovinách, ovocí a zelenine)

Sol'

- znížiť prívod soli, ktorej konzumujeme priveľa (nepresáľať jedlá na tanieri)

Tekutiny

- dostatočný prívod tekutín
- nevhodné sú sladené nápoje typu koly
- najvhodnejšie sú - tvrdá pramenitá voda, šťava pripravená doma z čerstvého ovocia a zeleniny, zelený a čierny čaj. Z minerálnych vôd sú vhodné tie, ktoré obsahujú málo sodíka, ale dostatok horčička a vápnika. U osôb s normálnym krvným tlakom a bez poškodenia pečene je možný príjem malého množstva alkoholu (do 2 dcl červeného vína denne u mužov, do 1 dcl červeného vína u žien) - jeho mierna spotreba ľahko znižuje riziko ischemickej choroby srdca.

Významné čističe tepien od aterosklerózy

- losos (2 x týždenne)
- pekanové orechy
- brusnice
- špargľa
- avokádo (znižuje hladinu celkového cholesterolu, triglyceridov, LDL - zlého cholesterolu, zvyšuje dobrý HDL-cholesterol)
- brokolica (zmenšuje aterosklerotické plaky v tepnách)
- kokosový olej (2-3 lyžice denne –zmenšujú aterosklerotické plaky v tepnách)

REŽIMOVÉ OPATRENIA:

- NEFAJČIŤ !!!
- ZNÍŽENIE HMOTNOSTI pri nadváhe (t.j. BMI viac ako 25) alebo obezite (BMI viac ako 30)
- PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

PRIDRUŽENÉ OCHORENIA:

- dôsledná liečba CUKROVKY
- dôsledná liečba VYSOKÉHO TLAKU KRVI
- dôsledná liečba VYSOKEJ HLADINY TUKOV

Faktory zvyšujúce hladinu „dobrého“ (HDL) cholesterolu

STRAVA:

Tuky

- obmedzením konzumácie nasýtených tukov

Cukry

- znížením konzumácie jednoduchých cukrov a potravín s vysokým glykemickým indexom a ich nahradenie zloženými cukrami

Tekutiny

- mierna konzumácia alkoholu - t.j. maximálne 2 dcl červeného vína denne u mužov a 1 dcl u žien

REŽIMOVÉ OPATRENIA:

- NEFAJČIŤ !!!

- ZNÍŽENIE HMOTNOSTI pri nadváhe alebo obezite.

Vzhľadom na zvýšené riziko ischemickej choroby srdca u pacientov s nadváhou (BMI nad 25) alebo obezitou (BMI nad 30) je potrebné u nich redukovať hmotnosť prostredníctvom diétnych opatrení (redukčná diéta) a zvýšenia fyzickej aktivity (na dosiahnutie redukcie hmotnosti sa odporúča pohybová aktivita vyše 60 minút denne). Okrem hmotnosti a výšky (z ktorých počítame BMI) je potrebné aj meranie obvodu pásu. Ženy s obvodom pásu nad 80 cm a muži s obvodom pásu nad 94 cm majú zvýšené riziko, ženy s obvodom pásu nad 88 cm a muži s obvodom pásu nad 102 cm majú vysoké riziko ischemickej choroby srdca.

- PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA (najlepšie každodenne) - najlepšie každodenne a minimálne 5 x týždenne s odporúčanou dĺžkou trvania vyše 30 minút denne (napr. rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie)