

POTRAVINY, KTERÉ SNIŽUJÍ HLADINU CHOLESTEROLU



→ Je možné užívat také doplňky vlákniny – např. dvě čajové lžičky psyllia dodají 4 gramy rozpustné vlákniny.

Jezte stravu s vysokým podílem karotenoidů a flavonoidů.

Ovoce a zelenina bohaté na karotenoidy redukuje C-reaktivní protein, který je rizikovým faktorem srdečních onemocnění a může způsobovat záněty.¹³ Zdroji karotenoidů jsou rajčata, petržel, pomeranče, špenát, mrkev a další. Rajčata (ne ovšem skleníková) jsou navíc nejlepším zdrojem lykopenu, který výrazně snižuje riziko KVO u žen.¹⁴

Podle výzkumů mohou být v prevenci srdečních onemocnění nápomocné i flavonoidy – díky nim se výrazně (o 40–60 %) snižuje riziko ischemické choroby srdeční.¹⁵ Flavonoidy jsou obsaženy v kapustě, červených hroznech, jablkách a obilninách. Nejúčinnější se jeví brokolice.¹⁶

Užívání dvou sklenic hroznové šťávy denně po dobu alespoň dvou týdnů prokazatelně zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol.¹⁷



ZDRAVÉ TUKY A PROSPĚŠNÉ OLEJE

Konzumace avokáda je účinnější pro snížení hladiny krevního cholesterolu než běžně doporučená dieta.¹⁸

Obohaťte svoji stravu o ořechy.

V pěti rozsáhlých studiích se prokázalo, že ořechy snižují krevní cholesterol a riziko srdečního záchvatu, přičemž nejlepší účinek mají vlašské ořechy a mandle. Proto je dobré sníst každý den alespoň hrst ořechů.¹⁹ Dokonce i každodenní užívání arašídového másla ráno na chleba snižovalo riziko o 21 %.²⁰

Nahrazení bílého pečiva celozrnným redukuje riziko srdečních onemocnění o 25–40 %.²¹

Nahradte plnotučné mléko nízkotučným.

Taková změna sníží riziko srdečního záchvatu přibližně o 25 %.²²

Používejte jen vhodné tuky a oleje.

Ti, kteří ve větší míře přijímali alfa-linolenovou kyselinu, měli pouze 55% riziko srdečního záchvatu.²³ Jejimi dobrými zdroji jsou sójový olej, vlašské ořechy a lněné semínko. Prospěšné jsou také oleje s vysokým podílem mononenasycených (olivový a řepkový) a polynenasycených (slunečnicový, světlivový) mastných kyselin. Naopak vyhýbat bychom se měli živočišným tukům a tropickým olejům (kokosový, palmový), které obsahují nasycené tuky.



Místo masa jezte luštěniny.

Vzhledem k tomu, že s masem přijímáme i hemové železo (obsažené v hemoglobinu v krvi zvířat), které zvyšuje nejen riziko srdečního záchvatu, ale také cukrovky a rakoviny tlustého střeva, doporučujeme nahradit je luštěninami.²⁵ Konzumace luštěnin alespoň 4krát týdně snižuje podle 19leté studie na 9 000 účastnících riziko ischemické choroby srdeční o 22 %.²⁶

Sója má obzvláště pozitivní účinky: nejenže snižuje LDL cholesterol,²⁷ ale (díky isoflavonům) současně i zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol.²⁸ Podle studie na ženách v Japonsku sójový tvaroh tofu výrazně přispívá k prevenci srdečních záchvatů – bylo pozorováno snížení rizika o 50 %.²⁹

Pokud nahradíte máslo margarínem, snížíte u sebe riziko srdečního záchvatu o čtvrtinu.²⁴

Přejděte z kávy na vodu.

Kdyby se celosvětově přestal užívat kofein, vedlo by to ke snížení výskytu ischemické choroby srdeční o 9–14 % a ke snížení výskytu mrtvice o 17–24 %.³⁰

Pítí pěti sklenic vody denně (oproti dvěma či méně sklenicím) snížilo riziko infarktu u mužů o 54 % a u žen o 41 %.

Pítí nealkoholických nápojů (s obsahem kofeinu) a kávy naopak riziko zvyšovalo, a to o polovinu u mužů a více než dvapůlkrát u žen.³¹

JAK JE TO S POTRAVINOVÝMI DOPLŇKY



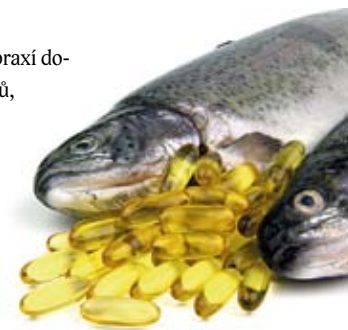
Vitamíny získávejte raději přímo z potravin.

Rozsáhlá studie ukázala, že vitamín E má v té formě, v níž se převážně objevuje v potravinách (tedy ve formě gama-tokoferolu), pozitivní účinky – zamezuje kardiovaskulárním onemocněním a rakovině prostaty. To však neplatí o alfa formě, kterou najdeme v potravinových doplňcích. Užívání alfa formy dokonce redukuje hladinu gama formy vitamínu E v naší krvi. Dobrým zdrojem gama formy jsou rostlinné oleje.³²

Strava bohatá na steroly a stanoly (obsažené v rostlinných potravinách) brání vstřebávání cholesterolu.

Nepoužívejte doplňky omega-3 mastných kyselin z ryb.

Neprokázalo se, že by touto praxí došlo ke snížení výskytu infarktů, mozkové mrtvice ani celkové úmrtnosti.³³ Tím ztrácí opodstatnění i často citované doporučení zařazovat do jídelníčku dvakrát týdně ryby.



© PRAMENY ZDRAVÍ, o. s.

Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
tel.: 226 886 861, 737 303 796
newstart@pramenyzdravi.cz

www.magazinzdravi.cz

informační server pro zdravou výživu a harmonický životní styl

NEMOCI SRDCE A CÉV



newstart

Prevenice stravou a zdravým životním stylem

SEDM RIZIKOVÝCH FAKTORŮ



„Je známo, že díky jednoduchým změnám životního stylu bychom mohli předejít až 80 % případů infarktů myokardu.“¹ „Nejúčinnější prevencí cévních mozkových příhod je změna životního stylu – jejich četnost se tímto způsobem může snížit až o 80 %.“² „Osvojení si základních zdravotních návyků by mohlo snížit riziko vzniku cukrovky až o 88 %.“³

Chceme-li předejít nemocem srdce a cév, tím nejlepším, co pro to můžeme udělat, je bezesporu změna životního stylu. Ta úzce souvisí s vyhýbáním se sedmi hlavním rizikovým faktorům, které jsou uvedené v následujícím přehledu.

KOUŘENÍ

Do roku 2020 bude tabák nejrozšířenější příčinou úmrtí a invalidity, zodpovědnou až za 10 milionů úmrtí ročně.⁴ Celá polovina úmrtí kuřáků je přímým důsledkem kouření; jsou to úmrtí, která se dala odvrátit.⁵ Kuřáci jsou ve srovnání

s nekuřáky 2–4krát náchylnější k ischemickým chorobám srdce. Kouření navíc výrazně zvyšuje riziko mrtvice – o 40 % u mužů a o 60 % u žen. Je třeba zmínit, že i nekuřáci, jsou-li vystaveni pasivnímu kouření, mají zvýšené riziko srdečního onemocnění až o 30 %. Kouření zodpovídá za 40 % srdečních onemocnění u lidí pod 65 let. Asi třetina úmrtí v důsledku onemocnění srdce je způsobena právě kouřením.

Už rok po zanechání kouření se však riziko srdečních onemocnění o celou polovinu snižuje a do 15 let už je téměř stejně nízké jako u celoživotních nekuřáků.

→ NEKUŘME!

ALKOHOL

Alkohol zvyšuje riziko systolické hypertenze a také hladinu triglyceridů v krvi. Americká kardiologická společnost důrazně

ne doporučuje zcela abstinovat, případně konzumaci alkoholu výrazně omezit.

→ NEPIJME ALKOHOL!

NEDOSTATEK POHYBU

Nedostatek pohybu vede celosvětově ke 2 milionům úmrtí ročně. U lidí, kteří ujdou denně méně než půldruhého kilometru, je dvakrát vyšší pravděpodobnost úmrtí v důsledku srdečního záchvatu než u těch, kdo nachodí každý den alespoň tři kilometry. Jste-li fyzicky aktivní, pak i s vysokým tlakem a vysokou hladinou cholesterolu a navíc jako kuřák máte nižší pravděpodobnost předčasného úmrtí než ti, kteří tyto zdravotní komplikace nemají, ale vůbec se nehýbou a nevíčí.⁶ Kdo nechce mít vysoký krevní tlak a zvýšenou hladinu cholesterolu, měl by být fyzicky aktivní a vyhýbat se kouření. Doporučuje se alespoň půl hodiny středně namáhavého fyzického zatížení denně.

→ DENNĚ SE VĚNUJME POHYBU!

NADVÁHA

Nadváha přináší zvýšené riziko vysokého krevního tlaku, vysoké koncentrace lipidů v krvi (cholesterolu a triglyceridů) a vysoké hladiny cukru v krvi. Cukrovka 2. typu je v 75 % problémem lidí s nadváhou, navíc diabetici mají 2–5krát vyšší pravděpodobnost srdečního záchvatu. Kdo však shodí 7 % své váhy, sníží u sebe riziko cukrovky o polovinu. Každý, byť malý úbytek na váze tedy znamená významné snížení pravděpodobnosti onemocnění.

→ UDRŽME SVŮJ INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI POD 25!

NEZDRAVÁ STRAVA

Srdeční záchvaty se objevují po čtyřicítce 4krát



častěji u těch, co jedí maso, než u vegetariánů. Lidé, kteří jedí maso, mají téměř 4krát vyšší riziko, že onemocní cukrovkou. Světový fond pro výzkum rakoviny (World Cancer Research Fund) doporučuje úplně vyřadit z jídelníčku uzeniny a konzervované, solené nebo mleté maso.

→ STAŇME SE IDEÁLNĚ VEGETARIÁNY!

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Krevní tlak zvyšují především tyto faktory: kouření, užívání alkoholu, nadváha, nedostatek pohybu, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny a příliš mnoho živočišného tuku nebo příliš velký podíl soli (či sodíku) ve stravě. Celkový příjem soli by měl být redukován na max. 5 gramů za den, aby se hypertenzi zabránilo.

Pokud budeme dodržovat výše uvedené principy zdravého životního stylu, je mnohem méně pravděpodobné, že bychom měli s vysokým tlakem problémy.

→ HLÍDEJME SI KREVŇÍ TLAK!

ZVÝŠENÁ HLADINA CHOLESTEROLU

Také vysoké hladině cholesterolu lze předejít změnou životního stylu. Doporučená hladina celkového cholesterolu v krvi je do 5 mmol/l (hladina LDL cholesterolu by měla zůstat nižší než 3,3 mmol/l). Zvyšuje se příjmem stravy bohaté na nasycené tuky a cholesterol. Veškerý cholesterol ve stravě pochází z živočišných produktů, podobně jako asi dvě třetiny nasycených tuků. Nasycené tuky by neměly představovat více než 7 % kalorií ve stravě. Doporučuje se nepřekročit příjem 100 mg cholesterolu na každých 1 000 kalorií, které zkonsumujeme.

→ HLÍDEJME SI HLADINU CHOLESTEROLU V KRVÍ!

JAK JÍST, ABYCHOM SNÍŽILI RIZIKO NEMOCÍ SRDCE A CĚV

Vyhýbejte se stravě s vysokým obsahem cholesterolu a nasycených tuků (maso, plnotučné mléko, máslo, sýry, vejce, ryby a mořské plody).

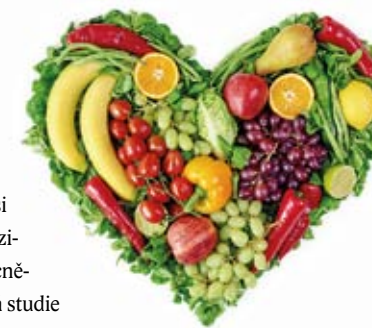
U adventistů, kteří jedli maso nejméně šestkrát týdně, bylo zjištěno zvýšení rizika onemocnění srdečních cév o 60 % oproti adventistům, kteří je jedli méně než jednou týdně.⁷ Příjem hemového železa z červeného masa úzce souvisí se srdečními chorobami (a podílil se i na vzniku cukrovky 2. typu)⁸.

Jezte více ovoce a zeleniny.

Ženy, které snědí alespoň 400–800 gramů ovoce a zeleniny denně, si tím výrazně snižují riziko srdečního onemocnění.⁹ Téměř dvacetiletá studie na 11 924 účastnicích ukázala, že ti, kteří jedli ovoce a zeleninu aspoň třikrát denně, měli o čtvrtinu nižší úmrtnost na ICHS (ischemické choroby srdeční) a na KVO (kardiovaskulární onemocnění) a o 15 % nižší celkovou úmrtnost než ti, kteří jedli ovoce a zeleninu méně často než jednou denně.¹⁰ Dvě velké studie ukázaly, že osoby s nejvyšším příjmem ovoce a zeleniny měly o dvacet procent nižší relativní riziko KSO (koronárního srdečního onemocnění).¹¹

Jezte potraviny obsahující rozpustnou vlákninu.

Rozpustná vláknina na sebe váže LDL cholesterol a tím snižuje jeho hladinu v krvi. Jablka, hrozny, jahody a citrusy, podobně jako ječmen, pohanka, oves¹² a luštěniny obsahují rozpustnou vlákninu. Vhodným zdrojem rozpustné vlákniny je také lilek, který má současně nízkou kalorickou hodnotu. Z ovesných vloček si můžete pravidelně připravovat chutnou snídani! →



ODKAZY NA LITERATURU

¹New European Society of Cardiology Emphasizes Primary Prevention. May 3, 2012, Dublin, Ireland.

²New Guidelines on Primary Stroke Prevention from AHA/ASA, Dec 7, 2010.

³Circulation, 2010; 121:586–613.

⁴WHO, Jan 2004.

⁵European Heart Journal, 2012; 33:1635–1701.

⁶JAMA, 1996;276:205–210.

⁷J Am Geriatr Soc, 2005; 53:2159–2164.

⁸Am J Clin Nutr, 2004; 79:70–75.

⁹Am J Clin Nutr, 2000; 72:899–900.

¹⁰L. Bazzano, 40th Annual Conference on CVD Epidemiology and Prevention, Mar 1–4, San Diego.

¹¹Arch Intern Med, 2001; 134:1106–1114.

¹²Am J Clin Nutr, 2002; 76:351–358.

¹³Am J Clin Nutr, 2005; 82:1052–1058.

¹⁴Am J Clin Nutr, 2004; 79:47–53.

¹⁵Am J Epidemiol, 1999; 149:943–949.

¹⁶Lancet, 1993; 342:1007–1011; BMJ, 1996; 312:478–481.

¹⁷UCB Wellness Letter, Oct. 2005.

¹⁸Am J Clin Nutr, 1992; 56:31–56.

¹⁹The Adventist Health Study, The Nurses Health Study, the Iowan Women's Health Study, the Physicians' Health Study, the CARE Study.

²⁰Am J Clin Nutr, 1999; 70:1009–1015.

²¹Eur J Clin Nutr, 2001; 55:137–153.

²²Am J Clin Nutr, 1994; 59:612–618.

²³Am J Clin Nutr, 1999; 69:890–897.

²⁴JAMA, 2000; 284:2740–2747.

²⁵Am J Clin Nutr, 2004; 79:70–75.

²⁶Arch Intern Med, 2001; 161:2573.

²⁷Am J Clin Nutr, 2004; 80:1391–1396.

²⁸Am J Clin Nutr, 2005; 81:397–408.

²⁹Jpn Circulation J, 2001; 65:200–206.

³⁰Lancet, 1997; 349:279–281.

³¹Am J Epidemiol, 2002; 156:827–833.

³²Nutr Rev, 2006; 64:295–299.

³³JAMA, Sept. 12, 2012.

NEWSTART

masáže / přednášky / vodoléčba
škola vaření / rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Pobyty pro zdraví

☎ 737 303 796

