

DIETNÍ DOPORUČENÍ pro nemocné s kardiovaskulárními diagnózami

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀

	Vhodné potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
Tuky a oleje	V malém množství kvalitní rostlinné oleje lisované za studena (např. olivový, dýňový), ideální do čerstvých zeleninových salátů	Jednodruhové rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový, lněný, kukuřičný), rostlinné tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin	Omezit spotřebu zejména živočišných tuků a přepálených tuků, máslo, pomazánkové tuky, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový a kokosový olej, tuky neznámého složení
Maso	Kuře (bez kůže), krůta (bez kůže), telecí maso, králík, zvěřina, sojové náhražky masa	Očištěné libové hovězí, libové vepřové s obsahem masa 90% a více, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka, koňské uzeniny	Tučná masa, kachna, husa, vnitřnosti, mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, konzervy, prejt, škvarky, špek, sádlo, slanina
Ryby	Všechny mořské i sladkovodní, rybí filé (ne smažené)	Sardinky, tuňák, ryby v tomatu nebo rostlinném oleji, krevety	Smažené ryby, rybí vnitřnosti, úhoř, rybí saláty s majonézou, kaviár, uzené ryby
Mléko, mléčné výrobky	Nízkotučné mléko, zakysané mléčné výrobky, netučný tvaroh a tvarohové sýry, bílé jogurty nízkotučné, přírodní skyr a řecké jogurty 0% tuku	Mléko a mléčné výrobky do 3 % tuku v suštině, středně tučné sýry (eidam, blaťácké zlato, Cottage) do 30 % tuku v suštině	Plnotučné mléko a mléčné výrobky, tučné a smetanové sýry (ementál, hermelín, mozzarella) nad 30 % tuku v suštině, smetana, šlehačka, smetanové zmrzliny
Veje	Vaječný bílek bez omezení, šmakoun, celá vejce nepřipravená na tuku (vařená, naměkko, jako omeleta nasucho, na přípravu pokrmů)		Vejce připravovaná na tuku nebo s uzeninou, knedlík s vejcem, smažený chléb ve vajíčku
Pečivo a obiloviny	Celozrnná mouka a pečivo, ovesné vločky, pohanka, cereálie bohaté na vlákninu	Polosladké sušenky, suchary	Chlebíčky, máslové (tukové pečivo), sušenky plněné krémem, sladké pečivo
Ovoce a zelenina	Nejlépe čerstvé, v syrovém stavu, zelenina též mražená, kvašená	Kompoty, sušené ovoce, dia sirupy, sterilovaná zelenina	Kandované ovoce, kompoty a marmelády s vysokým obsahem cukru, smažená zelenina, hranolky, brambůrky, krokety, chipsy
Luštěniny	Všechny druhy, včetně naklíčených		
Ořechy, semínka	Nepražené a nesolené	U osob s nadváhou omezujeme množství pro vysokou energetickou densitu	Kokosový ořech
Sladidla, džemy, pomazánky	Čekankové slazení	Džemy, marmelády, kvalitní máslo z burských ořechů, med	Nutella a ostatní čokoládové či ořechové pomazánky, cukr
Sladkosti, pochutiny	Ovocné rosoly, puding z nízkotučného mléka, doma připravené nízkotučné pečivo z ovesných vloček/celozrnné mouky	Příležitostně koláče a sušenky z čistě rostlinných margarínů a olejů, puding, zmrzlina, bonbony	Koláče, dorty, čokoláda, smetanová zmrzlina, žloutkové krémy
Polévky	Zeleninové vývary	Vývarové polévky	Smetanové, krémové, instantní ze sáčku
Nápoje	Čaje neslazené, voda	Neslazené minerální vody s nízkým obsahem soli, káva bez cukru	Koktejly z plnotučného mléka a smetany, slazené limonády, alkohol
Ostatní	Bylinky, jednodruhové koření	Nízkotučné a jogurtové dresinky, nejlépe domácí	Sůl, tatarská omáčka, majonézy, smetanové dresinky, hamburgery, langoše, bramboráky, atd.



Kardiovaskulární choroby jsou stále nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých zemích včetně České republiky.

Většina těchto chorob je podmíněna aterosklerózou – kornatěním tepen. U osob s pokročilou aterosklerózou se objevují život ohrožující komplikace – infarkt myokardu, cévní mozková příhoda (mrtvice), řada pacientů má také cukrovku, srdeční selhání, chronické onemocnění ledvin, chronická plicní onemocnění a řadu dalších přidružených chorob.

Je velmi důležité ateroskleróze a jejím pozdním komplikacím předcházet!

Řadu rizikových faktorů můžeme ovlivnit a riziko úmrtí a závažných zdravotních komplikací výrazně snížit!

MEZI OVLIVNITELNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY ATEROSKLERÓZY PATŘÍ:

- Dyslipidémie – dnes dominantně zvýšená hladina LDL, resp. non-HDL cholesterolu a dalších aterogenních faktorů
- Vysoký krevní tlak
- Diabetes mellitus (cukrovka)
- Nadváha a obezita
- Sedavý životní styl
- Kouření cigaret



■ VÝŽIVA V PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ:

Hlavním cílem dietních opatření je zdravá, pestrá strava s dostatkem zeleniny, čerstvého ovoce, vlákniny a vyvážený příjem všech základních živin (bílkoviny, sacharidy, tuky).

Je velmi důležité jíst pravidelně, ale s malými porcemi. Vždy začínejte snídání, poslední lehké jídlo byste měli konzumovat nejpozději kolem 17–18 hodiny. Výjimky mohou existovat u některých diagnóz, např. u cukrovky na léčbě inzulinem.

- Nezbytné je omezit příjem živočišných tuků a přepalovaných tuků, naopak zvýšit příjem kvalitních rostlinných tuků z ořechů a semen a kvalitní rostlinné oleje (olivový, řepkový, lněný...).
- Ryby by měly být v jídelníčku zařazeny alespoň 2x týdně, preferovat zejména mořské ryby pro vysoký obsah omega 3 mastných kyselin.
- Omezte konzumaci transmastných kyselin – např. trvanlivé pečivo, náhražky čokolády, cukrovinky, čokoládové polevy, krémové náplně, levné ztužené tuky, smažená a přepálená jídla apod.
- Při nákupu preferujte čerstvé suroviny před zpracovanými trvanlivými potravinami nebo polotovary.
- Omezte v jídelníčku přidaný cukr – sladkosti, zmrzliny, oplatky, levné cukrovinky, zákusky apod.
- Denně zařazujte potraviny s vysokým obsahem vlákniny (vlákninu obsahují slupky obilovin, otruby, ovesné vločky, ovoce a zelenina zejména v syrovém stavu, ořechy – zejména vlašské, dále semena, luštěniny, celozrnné pečivo a jiné celozrnné výrobky).
- Denně zkonsumujte minimálně 200 g ovoce a 400 g zeleniny – optimálně 2 porce různých druhů ovoce a 3–4 porce zeleniny, z toho alespoň 2 porce v syrovém stavu.
- Minimálně 2x týdně zařadte do jídelníčku luštěniny (fazole, hrách, čočka, sojové boby, cizrna).
- Velmi důležitá je i vhodná úprava pokrmů – vaření, dušení, vaření v páře, příprava v horkovzdušné troubě, pečení v alobalu, ve vodní lázni, grilování bez tuku v kontaktním grilu nebo na lávovém kameni (používejte nádoby s nepřilnavým povrchem, případně pečicí papír). Zcela nevhodný je

přepalovaný tuk, vylučuje se proto veškerá tepelná úprava pokrmů na tuku, jako je smažení, fritování, běžné pečení, opékání a grilování na tuku nebo na přímém ohni.

- Dodržujte dostatečný pitný režim, optimálně 30–35 ml na 1 kg ideální tělesné hmotnosti (např. člověk, který váží 70 kg, by měl denně vypít min. 2,1 litru tekutin) – preferujte nápoje bez obsahu cukru a náhradních sladidel.

Množství tekutin musí být omezeno u některých diagnóz, např. chronického srdečního selhání, není vhodné pít pouze minerální vodu – řiďte se prosím radou lékaře.

■ DALŠÍ VÝZNAMNÁ DOPORUČENÍ V PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ:

- Nekouřit a rozhodně vnímat tu skutečnost, že ani elektronická cigareta není „lepší“ než klasická.
- Při nadváze nebo obezitě je nezbytná redukce hmotnosti. Rádi Vám poradíme v Poradně pro výživu FNOL.
- Zařadte pravidelnou pohybovou aktivitu přiměřenou zdravotnímu stavu a věku (základem je chůze – ideálně alespoň 1 hodinu denně, lépe s holemi – nordic walking).
- Omezte příjem alkoholu.

Alkohol zvyšuje krevní tlak, hladinu triglyceridů v krvi a současně zvyšuje energetický příjem.

Poslední výzkumy naznačují, že ani mírná konzumace alkoholu nemusí být spojena se zdravotními přínosy, a proto ji jako součást preventivních opatření rozhodně nedoporučujeme.

Stále však platí princip „tolerance“ k mírnému pití v dávce u žen 10–20 g, u mužů 10–30 g etanolu denně, to odpovídá 0,5 dcl destilátu nebo 2 dcl vína. Pivo prosím nekonsumujte pro výrazný kalorický příjem a zbytečné objemové zatížení oběhového aparátu.



ZPRACOVALA:

Mgr. Marie Kohutová, DiS., Mgr. Markéta Kašparová, Mgr. Dagmar Hetcllová

ODBORNÝ GARANT:

prof. Miloš Táborský, M.D., Ph.D., FESC, FACC, MBA

KONTAKT:

Fakultní nemocnice Olomouc

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

Poradna pro výživu, Oddělení léčebné výživy:

telefon: 588 444 342, 4 346,

e-mail: poradna.vyziva@fnol.cz

Ambulance preventivní kardiologie,

1. interní klinika:

telefon: 588 445 429

e-mail: kvprevence@fnol.cz

Centrum pro závislosti

na tabáku,

Klinika plicních nemocí

a tuberkulózy:

telefon: 588 443 561

www.fnol.cz