

# HYPERTENZE

## Patofyziologie

- Vznik- zvýšení periferního cévního obvodu nebo cirkulujícího objemu krve
- RF aterosklerózy: až 60% hypertoniků srdeční infarkt, dalších 30-40% mozk. příhoda
- Def. Hypertenze podle WHO

	Systolický TK (mm Hg)	Diastolický TK (mm Hg)
Normální	≤ 140	≤ 90
Hraniční	141 - 159	91 - 94
Hypertenze	≥ 160	≥ 95

## Léčebná výživa

- Ne vždy je nutná farmakologická léčba

### Krevní tlak ↓ faktory:

1. Omezení příjmu sodíku - potřeba 0,5 g Na/den. Norma 2g/den. **1g Na = 2,5 g NaCl**. Na je obsažen ve všech potravinách, není třeba přisolovat.

#### 1. stupeň: mírné omezení přívodu sodíku: 2-3g Na

- mírný přídavek soli před vařením ano
- potravu již nepřisolujeme
- stop pokrmům soleným a konzervovaným

#### 2. stupeň: výrazné omezení sodíku: 1g Na

- při vaření nesolíme, nepřisolujeme

- nepodáváme solené p., neslané pečivo, maso a mléko omezeně
- omezit konzum potravin přirozeně bohatých na sodík: karotka, zelí, špenát, celer.

## 2. Redukce hmotnosti

- během hubnutí obvykle dochází k poklesu tenze

## 3. Omezení konzumu alkoholu

## 4. Výživa s omezením tuků

# **HYPERLIPIDÉMIE**

Základní rozdělení:

1. **primární hyperlipidémie (genetické poruchy)**
2. **sekundární hyperlipidémie (jiné příčiny)**
  - **hypercholesterolémie**
  - **hypertriscyglycerolémie**

## **Léčebná výživa**

Dietní opatření ke snížení cholesterolémie:

- Snižujeme celkový podíl tuků na max. 30% denní energetické dávky, z toho nas. MK nemají tvořit více než 10%.
- Vynecháme máslo, smetanu, slaninu, kokosový olej
- Dáváme přednost libovému masu
- Tučný tvaroh a jogurt nahradíme méně tučným
- Raději dusíme než grilujeme, ne smažit nebo fritovat
- Denní příjem cholesterolu max. 300 mg/den
- Zvýšíme podíl vlákniny na 30 g/den
- Zvýšíme konzum ryb

# **ATEROSKLERÓZA**

## **Patofyziologie**

- Nejčastější příčina úmrtí. Více než 50%.

= Onemocnění tepen („kornatění“), při němž se v jejich stěnách ukládají tukové látky a druhotně vápník. Tepna je takto poškozována, ztrácí pružnost a dochází k jejímu postupnému zužování s následnou ischemií (nedokrevností) příslušné části organismu). Nejzávažnější jsou změny na věnčitých tepnách srdce (ICHS), tepnách dolních končetin (ICHDK) a mozkových tepnách. Mohou být postiženy i další orgány.

Arterioskleróza = tvrdnutí tepny, synonym. Pro aterosklerózu, která je její nejčastější příčinou.

## **Rizikové faktory**

- **DYSLIPIDÉMIE ( ↑CHOLESTEROLÉMIE, ↑LDL, ↑TAG, )**
- **HYPERTENZE**
- **KOUŘENÍ CIGARET**
- **HYPERINZULINISMUS**
- **DM**
- **POZITIVNÍ RODINNÁ ANAMNÉZA**
- **NADVÁHA**
- **SEDAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA**
- **PSYCHOLOGICKÁ TENZE, STRES, OSOBNOSTNÍ RYSY**

## **VZTAH MEZI VÝŽIVOU A ATEROSKLERÓZOU**

- 1. CELKOVÝ PŘÍVOD ENERGIE.** Vyšší příjem T, chol, rezistence na inzulín.
- 2. PŘÍVOD TUKŮ.**
- 3. PŘÍVOD SACHARIDŮ.** Vyšší příjem S - konverze na T deponované v adipocytech. Obezita, inzulínová rezistence.
- 4. PŘÍVOD VLÁKNINY.**
- 5. PŘÍVOD SOLI.**
- 6. PŘÍJEM VITAMINŮ A ML.** Antiox. snižují oxidaci tuků.
- 7. PŘÍJEM ŽELEZA.**

### **Léčebná výživa**

1. Omezení příjmu tuků
2. Snížení příjmu energie při nadváze
3. Zvýšení podílu mono a poly nenas. MK
4. strava bohatá na vlákninu
5. omezit sůl
6. zvýšit příjem antioxidantů

**Jaké potraviny konzumovat?**

**Jaké potraviny konzumovat v omezeném množství?**

**Jaké potraviny bychom neměli konzumovat?**