

Dieta v prevenci a lčbě aterosklerozy

Zjiřování výž. Zvyklostí
13.10.

Ateroskleróza

- Celkové onemocnění postihující cévy a různá krevní řečiště
- Klinicky nejtypičtější ICHS, CMP, ICHDK
- RF neovlivnitelné – pohlaví, anamnéza
- RF ovlivnitelné – hypertenze, kouření, absence pohybu, výživa
- Tzv. aterogenní dietní vlivy

Ateroskleróza - prevence

- Výživa stejná jako u prevence zvýšené hladiny tuků, a KVO, hypertenze, DM
- Středomořská dieta – francouzský paradox
- Zvýšený příjem ovoce, zeleniny, mírné pití červeného vína
- Žádná studie zatím nepotvrdila vliv podávání antioxidantů jinak než přirozenou cestou

Středomořská dieta

- American Heart Association charakterizuje ve svých posledních doporučeních následujícími parametry: **středně vysoký příjem tuků (32-35%), relativně nízký obsah nasycených mastných kyselin (9-10%), vysoký obsah vlákniny (27-37 g/den), vysoký obsah polynenasycených MK (s důrazem na omega 3)**. Ve svých doporučeních jako alternativu k olivovému oleji řadí i oleje řepkový a lněný a margariny vyrobené za použití těchto olejů.

Francouzský paradox

- Více mléčného tuku
- Asi vliv na postprandiální stav a hladinu HDL, agregace červených destiček a snižuje prosrážlivě působící fibrinogen
- Flavonoidy, terpeny, taniny, izoflavonoidy – vše fytoestrogeny

prevence

- Vliv příjmu omega 3 a omega 6 nenasycených MK
- Zdroje??
- Nepoměr se může podílet na projevu zánětlivých onemocnění
- **Omega 6 – linolová LA– esenciální**
- **Omega 3 – alfa linolenová ALA**
- **EPA, DHA**

Omega 3 a omega 6

- Příjem **omega 3 MK** ze stravy je obecně považován za nedostatečný. Rovněž metabolická přeměna ALA na EPA a DHA v lidském těle není dokonalá.
- Zdroj ryby z chladných vod
- Poskytují přibližně 1 g nebo více DHA a EPA v 100g ryby
- Také v pšeničných klíčcích, lněném semínku, lněném oleji, vlašských ořechích, sojových bobech, sojovém oleji a řepkovém oleji.

Omega 3 a omega 6

- snižují výskyt srdečního onemocnění, bojují proti ateroskleróze, kardiovaskulárním onemocněním, regulují hladinu krevních tuků, omezují srážlivost krevních destiček, hrají klíčovou roli ve fungování mozku a v normálním růstovém vývoji
- Jejich nedostatek může vést ke vzniku depresí, únavě, suché pokožce, zácpě, bolestem kloubů a lámavosti nehtů. Také stimulují růst vlasů a pokožky

Omega 6

- Průměrná každodenní strava obsahuje dostatečné množství omega 6 pro pokrytí základních funkcí organismu. Doplnky stravy nejsou obvykle nutné. Jednostranně zaměřená nevyvážená strava bez dostatečného příjmu omega 3 masných kyselin nemusí být pro zdraví prospěšná. Na druhou stranu vyšší konzumace omega 6 mastných kyselin je žádoucí při vyšší hladině cholesterolu v krvi

Omega 3 a omega 6

- poměr dříve v rozmezí od 1:1 do 1:5
- Podle nových doporučení se poměr mezi omega 3 a 6 mastnými kyselinami již nesleduje.
- Důležité jsou udržovat absolutní příjem obou skupin v rámci doporučených intervalech.
- **EPA 350 mg**

Omega 3 a omega 6

omega 3 MK

0,5 - 2 % z celkového
doporučeného příjmu
energie

DHA omega 3 MK

250 mg - 2 g

omega 6 MK

2,5 - 9 % z celkového
doporučeného příjmu
energie

Postprandiální stav

- 1-2 hodiny po jídle – přísun bílkovin – imunitní reakce vyvolávající zánět
- Proaterogenní účinek
- Vlákna snižuje tento efekt

Transnenasycené MK

- Změna z cis na trans formu mononenasycené MK
- Čokolády, polevy, náplně

Polynenasycené MK

- Arachidonová, EPA – vliv na syntézu fosfolipidů
- EPA – prostaglandiny, tromboxany, leukotrieny
- Z arach – prozánětlivé látky
- Poměr arach a EPA – čím nižší EPA, tím vyšší mortalita

Antisklerotická dieta

- Vlákna do 30g, u rizikových osob více
- Komplexní sacharidy nad 40%
- B 12-13%
- Jednoduché S 10%
- Tuk 30-35%
- Nasycené MK 15%, raději pod 10%
- Poměr polynenasycené a nasycené více než 1
- Cholesterol do 300mg
- Sůl do 7-8g, výhledově do 5g

- Pozor na mléčné výrobky a množství skrytých tuků
- **Úkol: na 3denním jídelníčku náhodně 2 vybraných osob vypočítejte množství přijatých tuků**
- **Při nadměrném příjmu navrhnete opatření – potraviny s vysokým množstvím tuků zaměňte za přijatelnou alternativu s nízkým množstvím tuků**