A yellow folder icon with a white tab is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the book cover.

Výživa v kardiologii

MUDr. Barbora Pačková



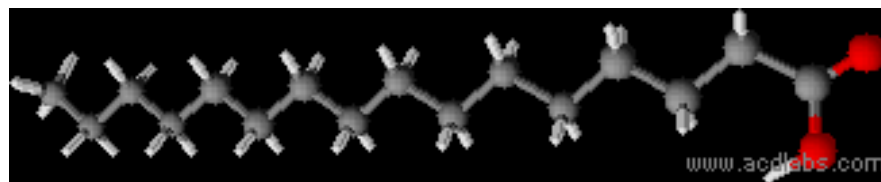
Příčiny vyššího kardiovaskulárního rizika

- Nadbytečný energetický příjem a obezita
- Nízká tělesná aktivita
- Strava s vysokým obsahem nasycených tuků, cholesterolu
- Kouření
- Vysoký krevní tlak
- Diabetes mellitus



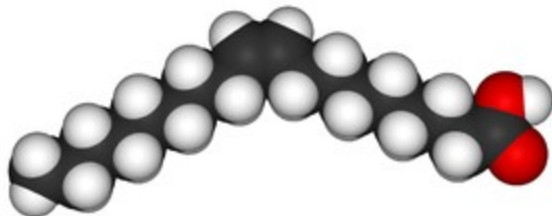
Nasyčené mastné kyseliny

- kyselina palmitová, stearová, arachidová
- Zvyšují celkový cholesterol
- Zvyšují tvorbu aterosklerotických plátů
- Snížení jejich příjmu snižuje KV riziko o 14%
- Máslo
- Sádlo
- Tučné maso
- Uzeniny
- Plnotučné mléčné výrobky
- Trvanlivé a jemné pečivo



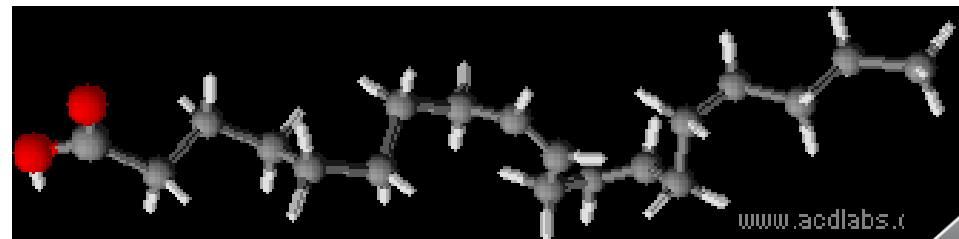
Trans mastné kyseliny

- Kyselina elaidová
- Zvyšují hladinu celkového cholesterolu
- Snižují hladinu HDL cholesterolu
- Nejvyšší asociace se zvýšeným KV rizikem
- Máslo
- Plnotučné mléčné výrobky
- Polevy
- Dorty
- Zákusky
- Trvanlivé a jemné pečivo



N-3 polynenasycené mastné kyseliny

- Kyselina linolová, linoleová
- Snižují hladinu triglyceridů v krvi
- Zvyšují HDL cholesterol
- Zlepšují funkci endotelu
- Snižují riziko trombozy
- Inhibují zánětlivou reakci
- Slunečnicový, řepkový, sojový olej
- Vlašské ořechy
- Semínka
- Rybí tuk



Sacharidy

- Glukoza snižuje oxidaci mastných kyselin v těle
- Vysoký příjem cukrů by mohlo zvyšovat kardiovaskulární riziko
- Konzumace nápojů s vysokým obsahem cukru zvyšuje riziko vzniku hypertenze
- Čokoláda
- Sladkosti
- Zákusky
- Kola a další sladké nápoje
- Kandované ovoce
- Zavařeniny
- Kečup



Sůl

- Zvýšený příjem soli zvyšuje riziko vzniku hypertenze
- Snížení příjmu sodíku o 1.7g/den sníží systolický TK o 5.4mmHg
- Mražená jídla
- Konzervy
- Balené maso a uzeniny
- Polotovary
- Polévky
- Marinády, sojové omáčky
- Slané oříšky
- Minerálky



Ostatní součásti stravy

- Vláknina a celozrnné potraviny: vyšší příjem snižuje kardiovaskulární riziko
- Vitamin B a foláty: příjem snižuje hladinu homocysteinu, suplementace těchto vitaminů nevede ke snížení KV rizika
- Flavonoidy (oříšky, kakao, čaj, víno): zvýšený příjem vede ke snížení KV rizika
- Vitamin D: snížená hladina v krvi je asociována s vyšším KV rizikem



Obezita

- Nezávislý rizikový faktor KV rizika
- Doprovázená dalšími rizikovými faktory, jako hypertenze, hyperlipidemie, inzulinová rezistence
- BMI je špatně asociovaný s mírou KV rizika u pacientů starších 65ti let
- Obvod pasu a poměr pas/boky je lepším prediktorem KV rizika



Fyzická aktivita

- Asociována se snížením KV rizika v primární i sekundární prevenci
- Příznivě ovlivňuje krevní tlak, lipidémii, inzulinovou senzitivitu, glukozovou toleranci a tělesnou hmotnost
- Pravidelná fyzická aktivita, střední zátěž, minimálně 40 minut, ideálně 5 dní v týdnu



Ovoce a zelenina

- Vyvážený poměr mikronutrientů v ovoci a zelenině je vhodnější než vysoké dávky malého množství mikronutrientů v doplňcích stravy
- Příznivý efekt zvýšeného příjmu ovoce a zeleniny na snižování KV rizika
- Příznivý vliv pití ovocných džusů na vazodilataci u zdravých jedinců



Středozemní dieta

- Nižší mortalita na KV příhody v zemích kolem středozemního moře v porovnání se západní Evropou
- Vysoký příjem ovoce a zeleniny, chleba, cereálií, fazole, oříšky, semínka, olivový olej, malé až střední množství mléčných výrobků, ryb a drůbežního masa, vejce méně než 4xD a málo červeného masa
- Významně snižuje riziko KV příhod



The DASH diet – „Dietary Approach to Stop Hypertension

- Vysoký příjem ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny, nízkotučné mléčné výrobky, nízký příjem výrobků z masa
- Snižuje krevní tlak a tím i KV riziko
- Ještě významnější efekt při sníženém příjmu soli



Děkuji za pozornost

