

Vysoký krevní tlak nás sice nebolí, ale znamená významné zdravotní riziko. Může zvětšit a oslabit naše srdce. Poškozuje také cévy. Může vést k srdeční příhodě nebo k mozkové mrtvici. Proto je přínosné spolupracovat s lékařem a svůj vysoký krevní tlak snížit. První a základní léčbou je úprava životosprávy. A to bez ohledu na to, zda již užíváme léky či nikoliv.

## VÍTE, JAK MŮŽETE SNÍŽIT SVŮJ KREVNÍ TLAK?

- **Vylepšete svůj jídelníček!**
- **Staňte se nekuřákem!**
- **Užívejte si pohyb!**
- **Relaxujte!**
- **Pravidelně navštěvujte svého lékaře!**

### Jak vylepšit jídelníček?

#### **Šetřete soli!**

Průměrný člověk zkonsumuje 10 g soli denně. Maximální doporučená denní dávka soli je 5 – 6 g. To je asi 1 čajová lžička, včetně veškeré soli v kupovaných potravinách. Konzumaci soli bychom tedy měli snížit na polovinu. Příznivým výsledkem bude pokles krevního tlaku a zlepšení účinku léků na vysoký krevní tlak.

Zdokonalte se ve vaření s minimem soli. Používejte místo soli koření, bylinky a houby. Zařazujte do jídelníčku potraviny, které přirozeně obsahují málo soli, jako je ovoce a zelenina. Používejte je čerstvé.

#### **Odstraňte z jídelního stolu slánku!**

Sledujte obsah soli na etiketách kupovaných potravin. Pozor na konzervované potraviny, polotovary, instantní polévky, tavené sýry a uzeniny. Vysoký obsah soli mají také bramborové lupínky, solené oříšky, hotové omáčky (sójová, tatarská).

#### **Vychutnávejte ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny, nízkotučné mléčné výrobky.**

Vědci prokázali, že jídelníček, ve kterém převažují zelenina, ovoce, celozrnné potraviny a nízkotučné mléčné výrobky, dokáže snížit krevní tlak o 11 mm rtuťového sloupce. To odpovídá účinku léku na vysoký krevní tlak.

### Tipy, jak sestavit jídelníček

**Začněte snídání.** Nastartujte svůj den celozrnným pečivem nebo cereáliemi, ovocem a nízkotučným mlékem nebo jogurtem.

**Přidávejte zeleninu.** Jezte ke každému jídlu salát z čerstvé zeleniny s jogurtovým dressingem nebo sýrem. Připravte si dušenou maso-zeleninovou směs, nebo dušenou zeleninu jako přílohu. Přidávejte čerstvou nebo mraženou zeleninu do polévek. Ugrilujte si špíz z rajčat, barevných paprik, hub a cibule.

**Připravte si praktické svačiny.** Dejte si jogurt a čerstvé ovoce. Zkuste talíř obložený ovocem a nesolenými oříšky, nebo kostky tvrdého sýra s kousky ovoce. Vhodné je nízkotučné latté (káva s 2/3 mléka), třeba bez kofeinu.

**Cereálie jedině celozrnné.** Objevte chuť celozrnného pečiva, snídaňových cereálií, celozrnných těstovin a rýže natural.

**Užívejte si zdravé zákusky.** Chuť na sladké můžete uspokojit kousky čerstvého nebo sušeného ovoce třeba s nesolenými oříšky. Ušlehejte koktejl z banánu a nízkotučného mléka.



### **Chytře zacházejte s tuky.**

V jídelníčku by měly převládat tuky s nenasycenými mastnými kyselinami, které jsou obsaženy v rostlinných olejích a rybím tuku. Ty by měly tvořit asi 2/3 tuků, které sníme. Pouze 1/3 by měla připadnout na tuky s nasycenými mastnými kyselinami, jako je máslo a mléčné výrobky, sádlo, vepřové a hovězí maso. Toto množství většinou vyčerpáme již při konzumaci skrytých tuků (smetana, tučné sýry, uzeniny, sladké pečivo), proto při vaření používejte jen tuky rostlinné. Tento prospěšný poměr konzumovaných tuků snižuje riziko vzniku srdečních a cévních onemocnění.

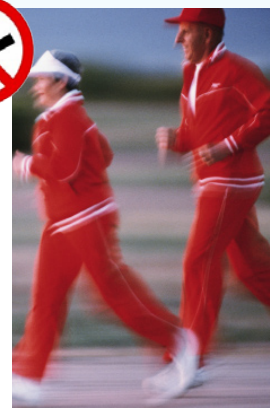


### **Alkohol si dopřávejte velmi střídavě.**

Negativní dopad nadměrné konzumace alkoholu je zřejmý (postižení žaludku, jater, slinivky břišní, alkoholismus...). U zdravých osob byl prokázán možný příznivý vliv pravidelné konzumace malého množství alkoholu (1 – 2 běžné nápoje denně; tj. 1 – 2 třetinky piva, 1 – 2 dcl vína nebo 0,03 – 0,06 l destilátu) na srdce a cévy. Ovšem u osob s vysokým krevním tlakem působí alkohol nepříznivě, protože přímo zvyšuje krevní tlak a poškozují cévní stěnu, což ztěžuje léčbu.

### **Proč být nekuřákem?**

Zplodiny kouření způsobují zúžení cév, a tím zvyšují krevní tlak. Kouřením podporujete vznik mozkové mrtvice a infarktu myokardu. Neexistuje »bezpečná« dávka cigaret. I jedna cigareta denně zvyšuje riziko infarktu na dvojnásobek. Celoživotní kouření zkracuje délku života průměrně o 14 let. Kouřením také poškozujete zdraví lidí okolo sebe, včetně malých dětí.



### **Milujte pohyb!**

Podmínkou úspěšné léčby vysokého krevního tlaku je pohyb. Nejjednodušší rada je »choďte! Každodenní rychlá chůze (např. do práce) trvající 30 minut sníží riziko onemocnění srdce o 30 %. Chodte tak rychle, abyste u toho ještě dokázali mluvit, ale ne už zpívat.

Vyberte si třeba i jinou pohybovou aktivitu. Ať už rádi jezdíte na kole, plavete, hraje tenis nebo tančíte, užívejte si každý den alespoň 30 minut pohybu. Počítá se i práce na zahrádce nebo úklid domácnosti.

Budete se cítit lépe, méně unavení a budete lépe zvládat stres. Posílíte funkci srdce a snížíte krevní tlak, tělesnou hmotnost a koncentraci cholesterolu.

Pokud máte onemocnění srdce nebo jste dlouho necvičil(a), poraďte se o svém sportovním programu s lékařem.

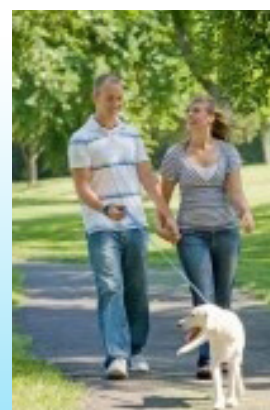


### **Odpočívajte!**

Pokud máte vysoký krevní tlak, ubližuje vám zbytečné rozčilování, spěch a stres. Lépe zvládat tyto situace vám pomůže dostatek pohybu a pravidelný spánek. Odpočívajte, chodte do přírody, čtete, pěstujte koníčky, jezte v klidu.

### **Proč pravidelně navštěvovat lékaře?**

Lékař vám doporučí, jak často je třeba krevní tlak kontrolovat. Závisí to na hodnotě krevního tlaku, na věku, na dalších chorobách, jako je nadváha, diabetes, onemocnění srdce, a na užívaných lécích. Lékař bude pravidelně upravovat vaši léčbu podle aktuálního stavu.



MUDr. Zuzana Zafarová