Výživová doporučení

pro osoby s vysokým krevním tlakem (hypertenzí)

Vysoký krevní tlak je ve vyšším věku častý. Při neléčeném vysokém krevním tlaku hrozí nebezpečí mozkové mrtvice, ischemické choroby srdeční nebo onemocnění ledvin. Vedle léků může k jeho snížení pomoci i výživa.

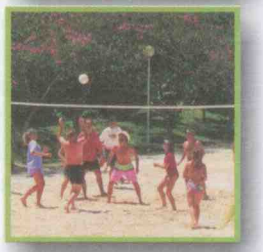
Základem je **dodržování obecných výživových doporučení**, ale několik odchylek se v jídelníčku objeví.

- **Snížíme příjem soli. Není nutné připravovat jídla s úplným vyloučením soli.** Jídlo má být jedlé, ne však přesolené.
- Vyhneme se **přesoleným potravinám** (instantní polévky, nakládaná masa, nakládané potraviny, některá hotová jídla, plísňové sýry, uzená masa, paštiky, velké množství uzenin).
- **Nejsou vhodná jídla připravená s velkým množstvím soli, dochucená bujonovými kostkami a slaným kořením.**
- Připravená jídla a pokrmy **nebudeme na talíři přisolovat.**
- **Snížíme příjem živočišných tuků** (tučné mléko a mléčné výrobky, máslo, sádlo, paštiky, uzeniny, uzená masa, tučná a sekaná masa). Příznivé účinky má však tuk rybí. 3x týdně se má objevit v jídelníčku tučná ryba (ne nakládané, uzené a solené ryby).
- **Zvýšíme příjem ovoce a zeleniny** na 5-6 porcí denně, protože obsahují draslík, který neutralizuje sůl.
- **Při obezitě snižujeme postupně hmotnost** (vynecháme tučná a sladká jídla).
- **Alkoholické nápoje a černá káva nejsou při vysokém krevním tlaku doporučovány.**

Autorky: Jaroslava Pavlíčková, RNT, MUDr. Věra Kernová. Recenze: MUDr. Božena Jurášková, Ph.D.
Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006", projekt č. 9594 s názvem „Lékárna na talíři".

Doporučení

pro správnou výživu ve vyšším věku

K udržení dobrého fyzického a psychického stavu i ve vyšším věku je nutná vyvážená a pestrá strava doplněná dostatkem nápojů. Důležitá je i přiměřená fyzická aktivita s dostatečným odpočinkem a kvalitním spánkem. Připravili jsme pro vás tato doporučení pro správnou výživu.

- Jídlo má být **chuťově bohaté, pestré, přiměřeně okořeněné a dobře upravené.** Nepřipravujeme jedno jídlo ve velkém množství a nejíme je celý týden.
- Nezapomínáme na **zeleninu a ovoce.** Obsahují vlákninu a vitaminy.
- Zařazujeme do jídelníčku denně **mléko, zakysané výrobky, sýry, tvaroh a jogurty.** Obsahují vápník a bílkoviny. Nenakupujeme odtučněné mléčné výrobky.
- **Maso** se má objevit na stole nejméně 1x za den (kvalitní libová i prorostlá masa, drůbež, zvěřina, ryby). Uzeniny si můžeme dopřát 1-2x za týden. Maso obsahuje bílkoviny.
- **Chléb, obiloviny, brambory, rýže, luštěniny** slouží jako zdroj energie, vlákniny, vápníku, železa a vitaminu B. Tyto potraviny zařazujeme ke každému hlavnímu jídlu. Při pečení a výběru pečiva dáváme přednost žitné mouce před pšeničnou.
- **Vejce** jíme 3-4 týdně. Obsahují lehce stravitelné bílkoviny.
- **Zákusky, sladká jídla, sladké kompoty a zmrzliny** si můžeme dopřát, ale ne příliš často. Cukr je zbytečně bohatým zdrojem energie a jeho nadbytek vede k obezitě.
- Ve stáří je snížený pocit žízně, proto dbáme na **pravidelný pitný režim.** Pijeme nejméně 1,5 l tekutin denně. Nejvhodnější je pitná voda. Minerální vody se musejí střídat. Perlivé nápoje nejsou vhodné, mohou nadýmat a zhoršovat trávení. Vhodné jsou také ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a málo slazené džusy. Pokud nemáme vzhledem ke zdravotnímu stavu zakázaný příjem alkoholu, můžeme vypít pro zvýšení chuti 1 pivo (0,5 l), nebo 2 dcl vína, nebo 5 cl (malá likérová odlivka) tvrdého alkoholu denně.
- **Doporučené denní dávky živin pro lidi starší 65 let jsou:** Energie 1900 kcal/7980 kJ, bílkoviny 65 g, tuky 55 g, sacharidy 290 g, vláknina 30 g, vitamin C 100-150 g za den.