dr. med. Ulrich Strunz

77 tipů pro zdravé srdce

Fit pro dlouhý život

Jak si udržet mladé cévy a snížit riziko infarktu

KAZDA

dr. med. Ulrich
Strunz

77 tipů pro zdravé srdce

Celý život fit:
jak si udržet mladé cévy
a snížit riziko infarktu

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2025
ISBN: 978-80-7670-219-6
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.
Nové sady 988/2, 602 00, Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní vydání: *77 Tipps für ein gesundes Herz* od Ulricha Strunze
© 2019 Wilhelm Heyne Verlag, München
Společnost Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Straße 28, 81673 Mnichov, Německo
1. vydání
Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Marie Bervicová
Odpovědný redaktor: Marek Chvátal
Sazba a úprava obálky: Artedit s.r.o.
Návrh obálky: Eisele Grafik-Design, Mnichov
Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
ISBN: 978-80-7670-202-8
Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,
KARAVELA, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.
Vydavatel si výslovně vyhrazuje právo využívat obsah tohoto díla chráněného autorskými právy pro účely text- a data miningu. Jakékoli neoprávněné použití je tímto vyloučeno.
Použití textů a obrázků, a to i částečné, bez souhlasu vydavatele je porušením autorských práv a je trestné. To platí i pro kopírování, překlady, mikrofilmování a šíření pomocí elektronických systémů.
Rady v této knize byly pečlivě zváženy a vyzkoušeny. Nenahrazují však kompetentní lékařskou radu. Veškeré informace v této knize jsou proto poskytovány bez jakékoli záruky nebo garance ze strany autora a vydavatele. Jakákoli odpovědnost autora nebo vydavatele a jejich zástupců za újmu na zdraví, škody na majetku nebo finanční ztráty je vyloučena.

Obrázky

Coverbild: Getty Images / hdere; Coverbilder Innenseiten: Bigstock (einurbabayev, Pagina)
Adobe Stock: 120 (sakurra), 161 (MicroOne);
Buch-Werkstatt GmbH: 121 (Kim Winzen);
iStockphoto: 40 (pixelit), 72 (IvanZivkovic), 140 (santypan), 164 (kamisoka), 168 (yacobchuk), 190 (martinwimmer);
Jumpfoto: 162, 163 (Kristiane Vey);
Soukromý archiv Dr. med. Ulricha Strunze: 8;
Shutterstock.com: 10 (StockLite), 51 (pathdoc), 66 (Africa Studio), 150 (ESB Basic)

Předmluva

Kniha *77 tipů pro zdravé srdce* letos slaví narozeniny. Třináct let – konečně teenager! A nejvyšší čas na aktualizaci. Vědci mezitím o srdci objevili mnoho nových, vzrušujících a povzbudivých faktů. Mnohé z nich najdete v tomto revidovaném vydání. Pojďme tedy naše věrné srdce znovu poznat a… milovat!

Každý druhý Němec umírá na kardiovaskulární onemocnění, infarkt nebo mrtvici. Po letech polykání prášků a utrpení. Jak trpké! Protože to tak nemusí být. Dnes už s jistotou víme, že existuje i jiná cesta.

Stačí jen trocha nového myšlení. To najdeme ve slunném Španělsku: V barcelonské univerzitní nemocnici se asi 7500 lidí s nadváhou, vysokým cholesterolem, cukrem a krevním tlakem neléčilo prášky, ale naopak lehkou stravou: olivovým olejem a ořechy, k tomu si přimysleme čerstvé ryby, barevné saláty a grapefruity. Známá je jako „středomořská strava“.

Třetina účastníků studie vařila na olivovém oleji, třetina mlsala 30 gramů ořechů denně a třetina jedla nízkotučnou stravu. Výsledek: konzumentům nízkotučné stravy se nedělo nic, ve skupinách konzumujících olivový olej a ořechy se však riziko kardiovaskulárních onemocnění snížilo o třetinu. O třetinu! To nedokáže žádná tableta na světě.

Skutečně důležitá věc v tomto receptu, rozdíl mezi životem a smrtí, však ve studii uvedena není. Co byste *neměli* jíst, pokud chcete žít. Rovnou to prozradím: sladkosti a jednoduché sacharidy, levné oleje a tuky, alkohol a sladké limonády. Co byste *neměli* dělat, pokud chcete být zdraví: příliš často pracovat za psacím stolem, příliš dlouho sedět v zatemněném obývacím pokoji, příliš málo spát. Chcete to ještě drastičtěji? Prosím: pivo, chipsy a televize vám zničí srdce. A zkrátí život.

Ale nemusí to tak být! Už dávno jsme se posunuli dál. Známe recept na silné srdce a na dlouhý život. Recept, díky němuž ztuhlým cévám navrátíte flexibilitu. Aby byly opět pružné. A tím se omladíte. Už

víte?

Člověk je tak mladý jako jeho cévy.

Tato věta se mi v praxi potvrzuje denně i od osmdesátníků s působivou duševní a fyzickou kondicí. Důraz je kladen na psychiku, na radost ze života. Všechno jsou to lidé bez rizikových faktorů, kteří vědí o oleji a ořeších, bílkovinách, ovoci a zelenině. Kteří se celý život rádi a hodně hýbali: na zahradě, na horách, na běžecké dráze, na slunci. A které téměř nic nerozhází. Duševní síla.

Zní to jednoduše? Je to jednoduché. Už jste pochopili podstatu zdravého srdce: strava, cvičení, myšlení. Připadá vám to povědomé? To je dobrý začátek. Protože však může být náročné uvést tyto principy v každodenním životě do praxe, najdete na následujících stránkách 77 velmi konkrétních, vysoce aktuálních tipů pro zdravé srdce. Pro dlouhý a šťastný život!

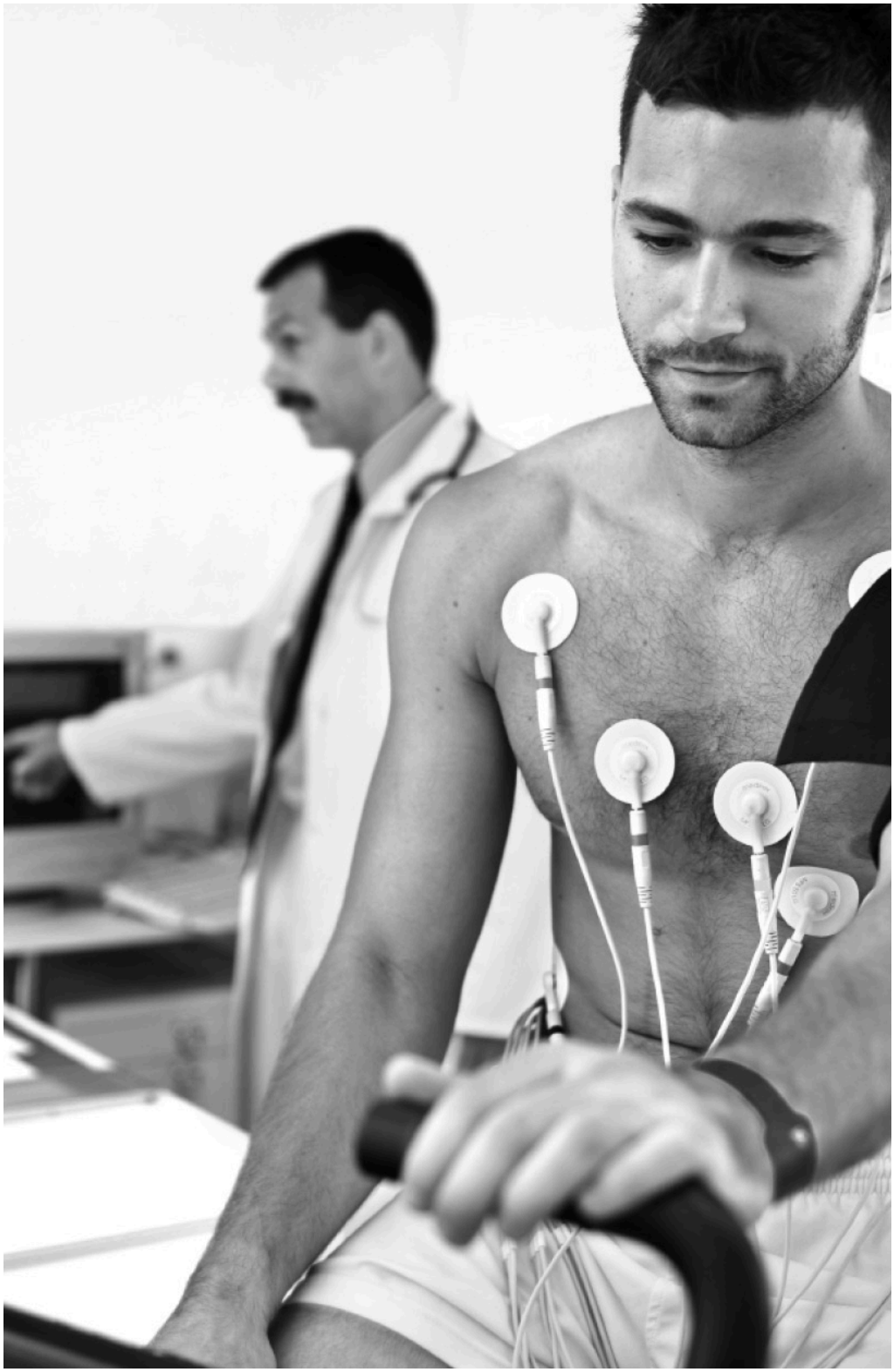
Srdečně vás zdravím

a přeji hodně zdaru!

Váš

Jak srdce tluče a žije

Naše srdce je neúnavně v akci. Pokud mu to tedy dovolíme. Často mu to totiž neumožníme! Příliš mnoho cukru a málo pohybu, příliš vysoká hmotnost a málo odpočinku, příliš mnoho alkoholu a málo dobrého cholesterolu způsobují zúžení cév a zvyšují krevní tlak. To našemu srdci ztěžuje život. Čtete správně: potřebujete dobrý cholesterol. A pilulky proti krevním tukům raději ne. Věděli jste to?



Poznejte svůj životní motor

Zatněte pěst. Tak zjistíte, jak velké je vaše srdce. Váš životní motor váží asi 300 gramů a bez přestávky pumpuje krev. Výkon této pumpy zaručuje zásobování všech orgánů a všech tkání, každé jednotlivé buňky v těle. Neurotransmitery a další důležité látky se dostanou na místo určení jen díky tomu, že srdce pumpuje, a to přibližně 100 000krát denně. Každý den přečerpá stahováním a uvolňováním do oběhového systému přibližně 7000 litrů krve.

Srdce nejprve posílá krev do aorty čili srdečnice, která se rozvětvuje od čela až po palec u nohy do stále jemnějších tepen (arterií). Ty ústí do tepének (arteriol), které zásobují více než pět miliard kapilár čili vlásečnic, jejichž průměr odpovídá jedné desetině šířky vlasu. Kapiláry procházejí svaly a orgány, díky čemuž je zásobena každá jednotlivá buňka. Jedna kapilára je dlouhá pouhých 0,5 milimetru, pokud ale seřadíte všechny kapiláry v těle za sebe, jejich délka dosáhne 100 000 kilometrů. Tepénky se mohou rozšiřovat, aby svalová buňka v akci dostala prostřednictvím kapilár více kyslíku a živin. A když svalová buňka odpočívá, mohou se zužovat. Kapiláry také odvádějí metabolický odpad z buňky a posílají jej do detoxikačních orgánů: jater a ledvin. A zachycují také oxid uhličitý. Srdce dopravuje odkysličenou krev zpět do plic, které ji naplní kyslíkem.

Vaše srdce za život zvládne přibližně tři miliardy úderů. Pokud se zastaví, přestanete do 60 sekund dýchat. Vaše srdce pracuje na nejvyšší výkon. Podává tentýž výkon jako 60 automobilových motorů. A navíc žije tak trochu věčnost, klidně i 120 let, pokud se o ně správně postaráte.

Síť cév zásobuje srdce krví. Protože je obklopují jako prstenec, říká se jim koronární cévy nebo koronární tepny. Rytmus srdce udává sinoatriální uzel, který je velký zhruba jako olivová pecka; v klidu vysílá za minutu 60–80 elektrických impulzů, které se šíří srdcem a způsobují jeho stahování. Každý impulz vyvolá tep, každý tep tlakovou vlnu, kterou můžete odečíst jako pulz na zápěstí nebo na krku. Tento pulz je něco jako měřítko délky života našeho motoru. Nízká klidová tepová frekvence (60 tepů nebo méně) znamená delší život. Vysoká klidová tepová frekvence (80 a více tepů) znamená kratší život.

Jak ale céva vypadá? Každý má nějakou představu, já také, z mého anatomického atlasu. Světle červená jemná svalová trubička, velmi pružná, a uprostřed – nic. Tam přece musí proudit krev. Tak alespoň vypadá teorie. Ve skutečnosti však při každé operaci, u každé oběti nehody najdeme úplně jiné cévy. Na vnitřní straně cév ulpívá něco, co tam nepatří: světle žlutá hmota, která na některých místech vyplňuje cévy více a na jiných méně. Tuto komplikaci známe pod názvem arterioskleróza čili vápenatění či kornatění tepen. Ale srdce takhle nemůže fungovat. Krev potřebuje volnou cestu.

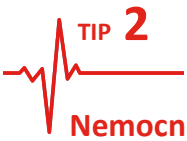
SAMOKONTROLA

Jaký je váš životní motor?

Máte normální krevní tlak (pod 140/85 mmHg)?	a	n
Je vaše klidová tepová frekvence nižší než 80 tepů za minutu?	a	n
Je u vás hladina cukru (glukózy) v krvi nižší než 100 mg/dl?	a	n
Pohybuje se váš BMI mezi 18,5 a 25?	a	n
Jste v práci v klidu?	a	n
Jste nekuřák?	a	n
Pijete alkohol velmi málo nebo vůbec?	a	n
Děláte vytrvalostní sporty?	a	n
Jíte každý den místní ovoce, zeleninu a salát?	a	n
Spíte v noci 7–8 hodin?	a	n
Jíte několikrát týdně bio maso a studenovodní ryby?	a	n
Užíváte navíc omega-3?	a	n
Užíváte navíc hořčík?	a	n

Čím častěji jste odpověděli záporně, tím vyšší je u vás riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Chce vaše srdce více spánku, méně alkoholu nebo méně kilogramů? Přemýšleli jste někdy o užívání doplňků stravy s omega-3 nebo hořčíkem? Vaše srdce vám poděkuje, pokud budete dbát na všechny aspekty. Dobrá zpráva: pokud se vám sníží hladina cukru v krvi, zhubnete a zároveň se vám sníží krevní tlak. Ten může také klesnout, přestanete-li kouřit.



Nemocné srdce

Srdeční arytmie: srdce bije nepravidelně, zadrhává se, ochabuje, vypadává z rytmu. Pak se rozbuší (nad 120/min) nebo bije příliš pomalu (pod 50/min). Nebezpečí srdečního infarktu.

Tachykardie: srdce buší jako o závod, hlava třeští, závratě – to jsou příznaky benigní tachykardie. Benigní proto, že není život ohrožující. Přesto však omezuje každodenní život. Ve většině případů mají lidé s tachykardií další spojení, které přenáší elektrické podněty mezi síněmi a komorami. Výsledkem je nepřetržitý, kruhový vzruch. Benigní tachykardie je léčitelná.

Fibrilace síní: nejčastější srdeční arytmie. Při fibrilaci síní přestává správně fungovat převodní systém, který způsobuje stahy srdce. Místo silného stahu a uvolnění se svalové buňky síní pouze chvějí a pohybují se arytmicky s frekvencí větší než 350 tepů za minutu. Krev v dutinách se již nepohybuje správně. V levé síni je místo, kde se krev při srdeční arytmii téměř úplně zastaví. Krev udělá to, co má při chybějícím pohybu dělat – srazí se. Pokud se takováto sraženina dostane ze srdce do mozku, hrozí mrtvice.

Takovéto chvějící se srdce má nízký výkon, zadrhává se jako porouchaný motor. Spotřebovává více kyslíku a energie a zároveň se snižuje jeho schopnost pumpovat. Fibrilaci mohou vyvolat vady srdečních chlopní, zhoršené prokrvení srdce a záněty i hypertyreóza, chronická bronchitida nebo celková infekce. Narušená rovnováha elektrolytů nebo psychický stres, ale i nedostatek omega-3 mastných kyselin mohou srdce rovněž vyvést z rytmu. Jedním z prvních příznaků je dušnost, a to i při lehké námaze.

Vada srdeční chlopně: porucha jedné nebo více srdečních chlopní. Existují vrozené a získané vady srdečních chlopní, nejčastější typ je způsoben zvápenatěním chlopně. V důsledku kalcifikace se chlopeň již správně neuzavírá a krev se vrací zpět do komory nebo síně, kam nepatří. V důsledku toho srdeční sval zmohutní a dlouhodobě se rozvíjí srdeční selhání.

Srdeční selhání: jinými slovy srdeční nedostatečnost. Srdce již není tak výkonné, jako když bylo zdravé. Ztratilo svou schopnost pumpovat, což znamená, že tělo již není zásobováno dostatečným množstvím krve, a tudíž ani dostatečným množstvím kyslíku. Důsledky jsou rychlá únava, voda v nohách nebo v břišní dutině, případně se krev hromadí v plicním oběhu. To má za následek dráždivý kašel, dušnost a modře zbarvené rty. Jde o životu nebezpečný stav.

Srdeční selhání může mít různé příčiny, nejčastější je zvápenatění věnčitých tepen, známé jako ischemická choroba srdeční nebo zkráceně ICHS. Při ischemické chorobě srdeční jsou cévy zásobující srdeční sval následkem usazenin zúžené. V důsledku toho proudí méně krve, buňky srdečního svalu dostávají méně kyslíku a živin a ztrácejí svou výkonnost. K srdečnímu selhání vede také vysoký krevní tlak: srdce musí stále intenzivněji pumpovat, tato zátěž dlouhodobě přetěžuje srdeční sval a jeho čerpací schopnost se snižuje. Dalšími příčinami srdečního selhání jsou srdeční arytmie, záněty srdečního svalu, defekty srdeční přepážky a vady srdečních chlopní.

Angina pectoris: srdce vysílá SOS: „Pomoc, příliš málo kyslíku!“ Pokud jsou cévy téměř neprůchodné, srdce trpí nedostatkem kyslíku. Při záchvatech se objevuje silná bolest na levé straně hrudníku, jež se přesouvá do levé paže, krku nebo horní části břicha. Obvykle je vyvolána námahou. Angina pectoris se však může objevit i v klidu. Dochází k ohrožení života! Měli byste volat záchrannou službu.

RADA Z PRAXE

Zavolejte pohotovost!

Máte-li podezření na srdeční infarkt, vždy okamžitě volejte lékařskou pohotovost! Ne svého praktického lékaře – i když máte jinak pocit, že jste u něj v dobrých rukou, většina ordinací není na okamžitou léčbu infarktu vybavena. A každá minuta se počítá! Pokud se infarkt neléčí, může během velmi krátké doby vést ke smrti. Vždy vytočte číslo:

112

Dovoláte se v celé Evropě.

Srdeční infarkt: známý také jako infarkt myokardu. Vzniká při ucpání srdeční cévy. Buňky srdečního svalu již nedostávají kyslík a živiny a nemohou dále vykonávat svou práci; odumírají. Pozor, ohrožení života!

Infarkt je důsledkem arteriosklerózy. Když oblast zúžená plakem praskne, imunitní systém zareaguje a vyšle k trhlině bílé krevní destičky. Ty se shlukují a vytvářejí krevní sraženinu, odborně nazývanou trombus. Podobně jako strup po řezném poranění tvoří trombus hrbol. Pokud tento zcela ucpe cévu, dojde k srdečnímu infarktu.

TIP 3

Super hladké cévy

Na 1500 kilometrů cév vede od srdce až k malíčku u nohy, od plic až do posledního zákoutí mozku. Každou sekundu je každá buňka ve vašem těle prostřednictvím gigantické cévní sítě zásobována čerstvou krví.

Znáte to ze zahradní hadice: čím hladší je vnitřek hadice, tím lépe voda teče. Jak hadice stárne, usazuje se uvnitř vodní kámen a mech, tvoří se praskliny a zlomy. Pak dojde na to, co je nevyhnutelné: vody teče málo, místo stříkání kape.

Stejné je to s cévami. Pokud jsou jejich vnitřní stěny hladké a zdravé, krev proudí plynule. Srdce klidně bije. Vše je v pořádku. Je-li však nejvnitřnější vrstva cévy poškozená, začíná problém. Drsný povrch již neumožňuje hladký průtok krve a v poškozených místech se tvoří plaky. Tehdy dochází k arterioskleróze.

Jak k těmto zraněním dochází? Někteří lékaři přičítají vinu krátkodobému zvýšení krevního tlaku. Vysoký tlak je pro cévy příliš velký a způsobí roztržení citlivého vnitřního povrchu. Nejsem o tom přesvědčen. Výsledky nejnovějších výzkumů odhalily jiného viníka: sacharidy, které vyvolávají zánět buněk vnitřní vrstvy, což vede k trhlinám.

Cukr ničí cévy

Aby čínští vědci zjistili, jak cukr na cévy působí, vstřikovali krysám každý den do krve glukózu. Proč krysám? Protože jsou fyziologicky srovnatelné s lidmi. Přepočteno na velikost těla krys dávkovali vědci přesně tolik glukózy, kolik bývá u jídla bohatého na sacharidy pro člověka považováno za normální. Poté pozorovali změny v endotelových buňkách, které tvoří vnitřní stěny cév. Měřili koncentraci volných radikálů, analyzovali počet zanícených buněk a počítali, kolik jich odumřelo. Výsledek byl jednoznačný: čím vyšší hladina cukru v krvi, tím více volných radikálů a více zánětů a odumírajících buněk. Z toho jasně vyplývá, že sacharidy ničí vnitřní stěny cév.[1]

Odumírající buňky jsou považovány za nejdůležitější spouštěč arteriosklerózy. Proč ale buňky odumírají? Naše buňky jsou schopny „apoptózy“, což je forma programované buněčné smrti. Mohli bychom ji také nazvat sebevraždou. Iniciují ji mitochondrie. Tyto „buněčné elektrárny“ jsou zodpovědné nejen za výrobu energie, ale také za úklid. Neustále shromažďují informace o zdravotním stavu buňky. Pokud chemické složení buněčné tekutiny přestane být správné, například proto, že je v ní ve vysoké koncentraci přítomen toxin nebo že některý metabolický proces již nefunguje dobře, iniciují mitochondrie sebevraždu vlastní buňky. To má zabránit tomu, aby se nerovnovážné podmínky jedné buňky rozšířily do jiné. Konzumaci sacharidů, kterou většina lidí považuje za zcela normální, proto mitochondrie mnoha buněk považují za výjimečný stav. Stres je tak silný, že způsobí odumření buňky.

Je běžné, že jednotlivé buňky čas od času odumírají. Pokud však odumře velké množství buněk, a to i na vnitřních stěnách našich cév, vznikají trhliny. Hluboké trhliny: vnitřní vrstva se roztrhne až na spodní svalovou vrstvu. Tím se krev dostává do přímého kontaktu se svalovými buňkami. Setkání je smrtelné…

Je to proto, že ve svalové tkáni žijí mocné imunitní buňky zvané makrofágy. Ty považují LDL cholesterol za vetřelce, se kterým je třeba bojovat! A udeří.

Samozřejmě jde o nedorozumění. Naše tělo však není na setkání makrofágů s LDL cholesterolem připraveno.

Naše imunitní buňky se systematicky seznamují s jinými, skutečnými útočníky v jakési tréninkové fázi, než dostanou rozkaz k nasazení. Pak vědí, co do těla přirozeně patří a co ne. Protože by se však makrofágy svalových buněk cév za okolností, kdy je srdce zdravé, s krevním tukem LDL cholesterolem nikdy nesetkaly, není zařazen do učebního plánu. Pro makrofágy je tedy LDL cholesterol cizím tělesem, a přesně tak s ním zacházejí: zachytí jej a vstřebají do nitra své buňky. Tím se dá do pohybu celá kaskáda reakcí imunitního systému. Další makrofágy mají za úkol zachytit a absorbovat čím dál více LDL cholesterolu. Na vnitřní straně poškozené cévy se vytvoří sraženina. To jsou makrofágy, které pozřely příliš mnoho LDL cholesterolu! Když lékaři hovoří o „pěnitých buňkách“, mají na mysli právě