Zdravá a chutná strava

PŘI ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CÉV

Andrea Flemmer



CPRESS

Zdravá a chutná strava při onemocnění srdce a cév

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Andrea Flemmer
Zdravá a chutná strava při onemocnění srdce a cév – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

Zdravá a chutná strava při onemocnění srdce a cév

Dr. Andrea Flemmerová

CPRESS



ČTI ZA NÁROĎÁK!

První stránka – a jste v nároďáku. Každá další nás posouvá blíž k vítězství. Co vám čtení přinese? Zjistíte na www.ctizanarodak.cz. Albatros Media podporuje osvětovou nekomerční kampaň na podporu čtenářství, kterou inicioval Svaz českých knihkupců a nakladatelů.

Autorka a nakladatelství tuto knihu důkladně zkontrolovali.
Za případné chyby však nelze ručit.

Text © Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2014
Translation © Dalibor Kumr, 2026
Cover © Diana Elfmarková, 2026
Graphic © Petr Přenosil, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6179-1
ISBN e-knihy 978-80-264-6188-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

Strava pro zdravé srdce v kostce 6

Úvod 7

ZDRAVÁ STRAVA: ÚČINNÁ OCHRANA PŘED SRDEČNÍM INFARKTEM 8

Kardiovaskulární onemocnění – plíživé nebezpečí 10

Rizikové faktory onemocnění srdce a cév 13

Napravte prohřešky ve stravování 32

Složky potravin s účinkem proti infarktu 50

Středomořská strava pro zdravé srdce 74

12 zlatých pravidel stravy pro zdravé srdce 78

80 CHUTNÝCH JÍDEL
PRO ZDRAVÉ SRDCE 80

Tipy a triky pro dobrý výsledek 82

SNÍDANĚ: S ENERGIÍ
DO NOVÉHO DNE..... 88

CHLÉB A POMAZÁNKY..... 94

VYDATNÉ POLÉVKY..... 102

KŘUPAVÉ SALÁTY
A SALÁTOVÉ PŘÍSADY..... 110

ZELENINA A PŘÍLOHY 118

SYTÁ HLAVNÍ JÍDLA 128

LEHKÉ VEČEŘE 146

LAHODNÉ DEZERTY A NÁPOJE 150

KOLÁČE A DORTY
PRO ZDRAVÉ SRDCE 158

PŘÍLOHY 162

Slovníček 163

Rejstřík receptů 166

Užitečné adresy 170

O autorce 175

STRAVA PRO ZDRAVÉ SRDCE V KOSTCE

Jezte pestře a vařte z čerstvých surovin. Váš každodenní jídelníček by měl obsahovat kvalitní oleje, zeleninu, bylinky, koření, luštěniny, ořechy a semena, ale také rýži, brambory, těstoviny či chléb.

Snažte se denně sníst pět porcí zeleniny a ovoce. Jedna porce přitom odpovídá zhruba jedné hrsti. Tělo tak získá optimální množství vitaminů, minerálních látek, vlákniny a sekundárních rostlinných látek.

Omezte konzumaci masa a tučných mléčných výrobků. Prospěje to vašemu zdraví i štíhlé linii.

Vybírejte si správné rostlinné oleje. Srdci prospívá zejména olivový olej nebo oleje z klíčků. Stejně důležité jsou omega-3 mastné kyseliny, které najdete hlavně v čerstvých mořských rybách, jako je losos, sleď nebo makrela.

Využijte blahodárný vliv ořechů. Obsahují mononenasycené mastné kyseliny, které příznivě ovlivňují hladinu LDL cholesterolu. Vlašské ořechy navíc obsahují i cenné omega-3 mastné kyseliny. Jsou ideálním doplňkem stravy pro zdravé srdce, kvůli vysoké kalorické hodnotě je ale konzumujte s mírou.

Vyhýbejte se průmyslově zpracovaným potravinám. Omezte zejména polotovary, instantní polévky a hotové omáčky.

Dávejte pozor na skryté tuky v potravinách. Často se jedná o průmyslové transmastné kyseliny, které lidskému organismu prokazatelně škodí.

ÚVOD

V roce 2024 byl v České republice akutní infarkt zaznamenán u téměř 14 400 lidí a 2 575[1] osob na něj zemřelo. Kardiovaskulární onemocnění tak i nadále zůstávají nejčastější příčinou úmrtí.

Čím více toho víme o příčinách nemocí srdce a oběhového systému, stejně jako o varovných signálech vlastního těla, tím účinněji se můžeme chránit. Je všeobecně známo, že mezi hlavní rizikové faktory patří nadváha, vysoká hladina krevních tuků, diabetes nebo vysoký krevní tlak. Všechny tyto ukazatele přitom dokážeme příznivě ovlivnit správnou a vyváženou stravou.

Tato kniha vám ukáže cestu, jak si udržet zdraví. Její doporučení jdou mnohem dál než jen k obecným radám typu „používejte olivový olej a jezte čerstvé ovoce, zeleninu či celozrnné výrobky".

Nejlepší na tom je, že se ve skutečnosti nemusíte nijak zásadně omezovat. Stačí jen vědomě vnímat, co jíte a pijete.

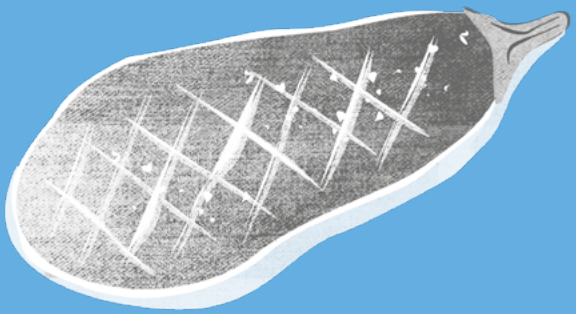
Sám jsem srdeční infarkt úspěšně překonal a z vlastní zkušenosti vím, že správná výživa je důležitou prevencí před dalšími zdravotními potížemi. Aby u vás k žádným takovým komplikacím vůbec nedošlo, přeji vám inspirativní čtení a pevné zdraví.

Christian Wolff
člen kuratoria Německé nadace pro srdce
(Deutsche Herzstiftung e. V.)

1 V rámci překladu byla doplněna data pro Českou republiku.

ZDRAVÁ STRAVA: ÚČINNÁ OCHRANA PŘED SRDEČNÍM INFARKTEM





Kardiovaskulární onemocnění jsou u nás nejčastější příčinou úmrtí. Vzhledem k tomu, že jejich příčiny jsou již do značné míry známé, můžete sami udělat opravdu hodně pro to, abyste srdečnímu infarktu předešli, případně zabránili jeho opakování. Už samotnou stravou, prospěšnou pro srdce, dokážete riziko onemocnění srdce a cév významně snížit. V této kapitole najdete vše, co potřebujete vědět o srdečních chorobách a seznámíte se s klíčovými zásadami stravování pro zdravé srdce, abyste tohoto cíle úspěšně dosáhli.

KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ – PLÍŽIVÉ NEBEZPEČÍ

Naše srdce je malý zázrak. S přesností hodinového strojku zajišťuje, aby tělo prostřednictvím krevního oběhu dostávalo vše, co potřebuje k přežití. Jakkoli je však srdce výkonné, je zároveň zranitelné. V České republice byl v roce 2024 akutní infarkt myokardu zaznamenán u téměř 14 400 lidí, tedy v průměru přibližně u 39 osob denně. To odpovídá zhruba 132 případům na 100 000 obyvatel. Nemoci oběhové soustavy jsou u nás nejčastější příčinou smrti; v roce 2024 způsobily 38 % všech úmrtí. Celosvětově jsou kardiovaskulární onemocnění příčinou přibližně třetiny všech úmrtí, přičemž vyspělé země jsou jimi postiženy výrazně více.

Srdce: motor našeho těla

Naše srdce je velké přibližně jako pěst a každou hodinu přečerpá tělem zhruba 300 litrů krve – tedy kolem 5 litrů za minutu! Zdravé srdce udeří přibližně 100 000krát za den, což odpovídá frekvenci asi 70 tepů za minutu. Pracuje jako tlakové i sací čerpadlo a udržuje krev v neustálém pohybu ve dvou navazujících obězích – plicním a tělním. Zajišťuje tak, aby krev rytmicky proudila cévním systémem, který tvoří tepny, kapiláry a žíly.

Mnohá závažná onemocnění srdce a cév vznikají v důsledku aterosklerózy, lidově nazývané kornatění tepen. Při ní se tepny postupně zužují,

což omezuje průtok krve a vede k nedostatku kyslíku v zásobovaných tkáních. Postihne-li ateroskleróza věnčité tepny srdce, může se projevit bolestivými záchvaty anginy pectoris; při náhlém úplném uzávěru tepny může vzniknout srdeční infarkt. Postižení tepen zásobujících mozek může vést k ischemické cévní mozkové příhodě. Ateroskleróza tepen dolních končetin způsobuje ischemickou chorobu dolních končetin. Jejím typickým projevem jsou bolesti při chůzi, které nemocného nutí zastavovat (klaudikace) – proto se jí někdy říká „nemoc výkladních skříní". Ateroskleróza může dlouhou dobu probíhat bez bolesti a dalších nápadných příznaků.

Akutní infarkt postihuje také v České republice častěji muže než ženy. U žen se obvykle objevuje ve vyšším věku a jejich kardiovaskulární riziko výrazně narůstá po menopauze. Souvisí to mimo jiné s poklesem hladiny estrogenů, ale také s přibývajícím věkem a častějším výskytem vysokého krevního tlaku, cukrovky, poruch metabolismu tuků a dalších rizikových faktorů. Nejde tedy o náhlé vyrovnání rizika mezi oběma pohlavími. Nemoci oběhové soustavy, mezi něž patří ischemická choroba srdeční nebo cévní mozková příhoda, jsou také v České republice nejčastější příčinou úmrtí žen a počtem obětí výrazně převyšují rakovinu prsu.

Rizikovým faktorem je také antikoncepční pilulka; čím vyšší je v ní koncentrace estrogenu, tím větší je pravděpodobnost cévní mozkové příhody. Dnešní přípravky však již obsahují tak nízké dávky, že samotné riziko je velmi malé. Pokud se ale sejde více rizikových faktorů najednou – například



Kornatění tepen vede k rozvoji anginy pectoris a může vyústit až v srdeční infarkt. ■



Ženy ve věku nad 70 let jsou také významně ohroženy. ■

nadváha, kouření, věk nad 35 let a vysoký krevní tlak –, nebezpečí stoupá sedmkrát až desetkrát. Ženy, které trpí vysokým krevním tlakem, by proto ideálně měly zvolit jinou metodu antikoncepce.

Jak funguje krevní tlak?

Krevním tlakem rozumíme tlak, kterým krev působí na stěny cévního systému. Právě tento tlak umožňuje, aby krev neustále obíhala tělem. Je tedy základní podmínkou pro to, aby orgány, tkáně a jednotlivé buňky byly podle svých aktuálních potřeb zásobovány kyslíkem a živinami. Výslednou hodnotu krevního tlaku určují tři hlavní faktory: síla stahu srdečního svalu, celkový objem krve v oběhu a odpor cévních stěn.

Srdce nevypuzuje krev do cév rovnoměrně, ale rytmicky, v pravidelných intervalech. Proto ani tlak v cévním systému není stálý, ale v průběhu srdečního cyklu se mění. Krevní tlak se vyjadřuje dvěma hodnotami, které se udávají v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg). Systolický krevní tlak představuje horní, respektive první hodnotu. Jde o nejvyšší tlak v tepnách ve chvíli, kdy se srdeční komory stáhnou a vypudí krev do cév. Druhá, dolní neboli diastolická hodnota je nižší. Odpovídá tlaku v tepnách během fáze, kdy se srdeční komory uvolňují a znovu se plní krví.

Měření krevního tlaku

První hodnota: systolický krevní tlak (srdeční kontrakce)
Druhá hodnota: diastolický krevní tlak (uvolnění srdečního svalu)

Jak dochází k selhání srdce a krevního oběhu a k infarktu?

Aterosklerotické změny se mohou začít rozvíjet již v dětství a s přibývajícím věkem zřetelně postupují. Pokud má člověk nadváhu již jako dítě, málo se pohybuje a nesprávně se stravuje, začínají se v jeho tepnách aterosklerotické usazeniny tvořit ve velmi raném věku.

Srdeční infarkt nejčastěji vzniká v místě aterosklerotického plátu ve věnčité tepně. Pokud se povrch plátu naruší nebo praskne, vytvoří se na něm krevní sraženina neboli trombus. Ta může průtok krve výrazně omezit nebo tepnu zcela uzavřít. Příslušná část srdečního svalu pak přestává být dostatečně zásobována krví, a tedy i kyslíkem. Trvá-li tento stav delší dobu, buňky srdečního svalu začnou odumírat – dochází k infarktu myokardu.



Kombinace zúžené věnčité tepny a krevní sraženiny vede ke vzniku srdečního infarktu. ■

RIZIKOVÉ FAKTORY ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CÉV

V této kapitole se zaměříme na nejvýznamnější rizika, která zvyšují pravděpodobnost vzniku srdečního infarktu. Každý z těchto faktorů dokáže zvýšit riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění sám o sobě – a toto nebezpečí roste ještě výrazněji, pokud se jednotlivé faktory kombinují.

Vysoké hladiny krevních tuků – často nerozpoznané

U velkého počtu úmrtí na kardiovaskulární onemocnění hraje zásadní roli takzvaná hyperlipidemie, což je odborné označení pro zvýšenou hladinu krevních tuků (lipidů). Přibližně třetina populace ve věku od 18 do 79 let má tyto hodnoty zvýšené.

Krevní tuky se dělí do dvou skupin:

- triglyceridy neboli neutrální tuky,
- cholesterol.

Obě tyto skupiny látek jsou pro život lidského těla nezbytné. Organismus je získává ze stravy, nebo si je sám syntetizuje v játrech. Zdravotním rizikem se stávají teprve v okamžiku, kdy je jejich koncentrace v krvi příliš vysoká. Zrádnost spočívá v tom, že člověk zvýšenou hladinu krevních tuků nijak bezprostředně necítí. Většinou se na ni přijde až tehdy, když lékař provede laboratorní vyšetření krve.



Vysoké hladiny krevních tuků představují skryté nebezpečí, protože zpravidla nezpůsobují žádné fyzické potíže. ■

Nadbytek cholesterolu a triglyceridů v krvi podporuje jejich ukládání do vnitřní stěny tepen. Následkem tohoto procesu může být rozvoj aterosklerózy a souvisejících kardiovaskulárních potíží. Příčiny zvýšené hladiny krevních tuků mohou být dědičné, mohou souviset s užíváním určitých léčiv (například diuretik, anabolik či hormonální antikoncepce), nebo úzce souvisí s výživou. Mezi hlavní dietní faktory patří nadváha, celkové množství a složení tuků ve stravě, podíl cholesterolu v jídle a nedostatečný příjem vlákniny.

Dobrou zprávou je, že většinu poruch metabolismu tuků lze léčit důslednou změnou jídelníčku. Strava s promyšleným omezením tuků

a cholesterolu se doporučuje i jako nezbytný doplněk k farmakoterapii, protože umožňuje snížit potřebné dávky užívaných léků.

Je však třeba zdůraznit jednu věc: bez genetických dispozic k vysokým hladinám triglyceridů a cholesterolu k jejich výraznému zvýšení nedochází, a to ani při výrazné nadváze či vysokém příjmu tuků. Pokud však člověk tyto dispozice má, hodnoty krevních tuků při nadváze strmě stoupají. V takovém případě lze hladinu krevních lipidů často normalizovat redukcí hmotnosti. Mnohdy přitom stačí shodit pouhých několik kilogramů.



Většinu poruch metabolismu tuků lze léčit důslednou změnou jídelníčku. ■

Triglyceridy

Triglyceridy slouží v těle jako klíčová zásobárna energie, mechanicky chrání vnitřní orgány, zajišťují tepelnou izolaci podkoží a podílejí se na transportu specifických látek v krvi. Organismus je syntetizuje přímo z tuků přijatých potravou po jejich vstřebání v tenkém střevě. Pokud má tělo triglyceridů nedostatek, dokáže si je v játrech samo vyrobit z cukrů a následně je uvolnit do krevního oběhu.

Kdy hladina triglyceridů stoupá?

Nejčastěji je jejich zvýšená koncentrace důsledkem nadměrného energetického příjmu nebo stravy s příliš vysokým podílem tuků a jednoduchých cukrů. S vysokou hladinou triglyceridů však může souviset také nadměrná konzumace alkoholu, špatně kompenzovaný diabetes, nadváha, léčba kortikosteroidy či diuretiky (léky na odvodnění), snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a některá chronická onemocnění ledvin.



Triglyceridy se skládají z molekuly glycerolu, na kterou jsou navázány tři mastné kyseliny – odtud název (tri = 3). ■

U samotného snížení hladiny triglyceridů pomocí diety nebo léků se dosud bohužel neprokázalo, že by samo o sobě dokázalo zabránit srdečnímu infarktu nebo prodloužit život. Vysoké hodnoty triglyceridů se však velmi často vyskytují souběžně s vysokou hladinou cholesterolu, a to zejména u jedinců s genetickou predispozicí. Extrémně vysoké hladiny triglyceridů, například kolem 1000 mg/dl (11,3 mmol/l) a více, navíc představují bezprostřední nebezpečí z jiného důvodu – mohou totiž vyvolat akutní, život ohrožující zánět slinivky břišní (pankreatitidu).



Hladiny triglyceridů nad 150 mg/dl zvyšují riziko onemocnění srdce a cév; u žen výrazněji než u mužů. Orientační hodnoty triglyceridů najdete na straně 30. ■

Cholesterol

Cholesterol se vyskytuje výhradně v potravinách živočišného původu, jako jsou maso, uzeniny, vnitřnosti, ryby, máslo, mléko či smetana. Přibližně pouhých 5 % celkového cholesterolu v organismu koluje v krvi; zbývající většina je vázána v játrech a v jednotlivých tělesných buňkách.

Cholesterol je pro lidský organismus naprosto esenciální látka lipidové povahy. Podílí se na stavbě buněčných membrán a tvoří základní strukturální součást nervových buněk. V těle slouží jako výchozí surovina pro syntézu žlučových kyselin a vitaminu D. Zároveň funguje jako prekurzor pohlavních hormonů a kortizolu – tělu vlastního hormonu, který je nezbytný mimo jiné pro zvládání zánětlivých procesů.

Dobrý a špatný cholesterol

Protože cholesterol není rozpustný ve vodě, ale pouze v tucích, potřebuje k transportu krví ve vodě rozpustné bílkovinné částice, které jej