

Metabolický syndrom

Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, které se často vyskytují společně a vedou k rozvoji **diabetu (cukrovky) II. typu** a k onemocněním **kardiovaskulárního systému**, jako je infarkt myokardu nebo mozková mrtvice.

Pro označení metabolického syndromu musí být přítomny alespoň tři z rizikových faktorů:

- Obvod pasu u žen nad 88 cm, u mužů nad 102 cm
- Vysoké krevní tuky (TGY nad 1,7 mmol/l, HDL cholesterol nad 1,3 mmol/l)
- Krevní tlak vyšší než 130/80 mm Hg
- Lačná glykémie (obsah cukru v krvi nalačno) vyšší než 5,6 mmol/l

Metabolický syndrom se dá velmi dobře dostat pod kontrolu pomocí dietních opatření. Při **trvalé** redukci váhy o 5 - 10 % (tedy u osoby vážící 100 kg o 5 - 10 kg) dochází k zásadním změnám k lepšímu u všech výše zmíněných faktorů.

Obecně platí:

Strava by se měla skládat především z přirozených, průmyslově co nejméně zpracovaných surovin. Jíst každé cca 3 hodiny, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním (nejíst na noc kvůli spánku, ale nehladovět – zpomaluje se metabolismus). Nemělo by se jíst častěji než po 2 hodinách, aby mělo tělo čas trochu vytrávit.

Pokud nastane dlouhá pauza mezi jídly a hrozí velký nekontrolovatelný hlad, je dobré si dát před samotným jídlem půl jablka a vypít sklenici vody.

Dodržovat pitný režim, vypít alespoň 2 litry tekutin denně (hlavně neperlivé vody, klidně z kohoutku) – vyšší příjem vody zrychluje metabolismus – lépe se spaluje.

Kávu pít do tří šálků denně (ne instantní).

Alkohol úplně vynechat.

Dále:

- jíst jídla bohatá na vlákninu (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, ovesné vločky, luštěniny, ořechy)
- ořechy konzumovat pouze v přírodní podobě (mandle se slupkou, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu, pekanové ořechy, pistácie, kokos, para ořechy), semínka (slunečnicová, lněná, sezamová, dýňová, chia) - vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo
- velmi vhodným tukem je máslo a olivový olej (panenský do salátů), na tepelnou úpravu se olivový olej příliš nehodí
- k tepelné úpravě (krátké osmažení cibulky, zatažení masa apod.) použijeme buď máslo (zahřívat jen krátce) nebo kvalitní český řepkový olej. Vhodné máslo pro tepelnou úpravu je přepuštěné máslo.

Když už smažení, pak na kvalitním vepřovém sádle (nepřepaluje se), nebo se dá použít přepuštěné máslo, méně vhodný je pak řepkový olej a olivový olej.

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení a grilování. Nejméně vhodné je smažení.

- zvýšit příjem omega–3 nenasycených mastných kyselin – ty jsou hlavně v mořských rybách, vhodný je i tuňák nebo sardinky z konzervy, ale pouze **ve vlastní šťávě!**

- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené
- zvýšit příjem kvalitních bílkovin – maso, vejce, luštěniny, tvrdé sýry
- vyhýbat se bílé mouce
- snížit příjem cukru - vyhýbat se sladkostem, cukrovinkám, slazeným i uměle doslazovaným nápojům

Pohybová aktivita

- Aby tělo efektivně spalovalo tuky, je nutné zařadit pohyb!
- 3 krát týdně aerobní aktivita: plavání, rychlá chůze (zkusit denně ujít alespoň 2 x 20 minut svižnější chůzí – například vystoupit o zastávku dříve, auto zaparkovat dál od práce apod.), běh, jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích.
- 2–3 krát týdně posilování (20 – 30 minut) – lze snadno cvičit i doma s vlastní vahou

Pokud budeme tělu dodávat dostatek bílkovin a budeme se hýbat, tak

- 1) bude růst svalová hmota a tím se zvýší bazální metabolismus (budeme spalovat více kalorií i v klidu)
- 2) tělo bude brát energii především z tukové tkáně.

Mgr. Lucie Weiss

nutriční poradce