

Trombofilie

Trombofilie je sklon ke zvýšené srážlivosti krve. Vzniklý trombus (krevní sraženina) částečně nebo úplně uzavře postižené cévy. Může také dojít ke tromboembolii, kdy je trombus zanesen krevním proudem do vzdáleného místa. V tomto místě se sraženina zachytí a má funkční důsledky pro správný průtok krve.

Stravování a životní styl

Klíčovým prvkem pro prevenci a minimalizaci problémů spojených se vznikem trombózy je znalost genetických dispozic. Na základě těchto informací se může přizpůsobit životospráva a životní styl. Důležitý je dostatek pohybu, příjem vhodných tekutin, dodržování zásad zdravé výživy, udržování optimální tělesné hmotnosti a nekouření. Díky těmto základním opatřením lze výrazně snížit riziko onemocnění.

Obecně platí:

- **Dodržovat pitný režim** – vypít alespoň 2 litry tekutin denně (hlavně neperlivé vody)
- 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 pečárenské 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 (zahřívát 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

Mgr. Lucie Weiss

nutriční poradce