

Dieta při metabolickém syndromu

Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, které mají vliv na rozvoj aterosklerózy, diabetu mellitu, kardiovaskulárních a nádorových onemocnění.

Definice metabolického syndromu:

- obvod pasu u žen nad 88 cm, u mužů nad 102 cm,
- nevhodné lipidové spektrum (TGA nad 1,7 mmol/l, HDL cholesterol pod 1,3 mmol/l u žen, 1,0 mmol/l z mužů),
- krevní tlak vyšší než 130/85 mm Hg,
- lačná glykémie (obsah cukru v krvi nalačno) vyšší než 5,6 mmol/l.

Rizikové faktory se dají částečně upravit pomocí dietních opatření. Při trvalé redukci váhy o 5-10 % se zásadně zlepšuje zdravotní profil pacienta.

Režimová opatření – zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), omezit kouření.

Nutriční opatření – regulovat množství sacharidů ve stravě, včetně jednoduchých cukrů, snížit příjem tuků (živočišných) ve stravě, zvýšit příjem vlákniny, omezit pití alkoholu.

Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit vysoce průmyslově zpracované potraviny a pokrmy.

Dodržovat jídelní režim – příjem energie rovnoměrně rozdělit během dne, aby nedocházelo k hladovění a výkyvům hladiny cukru a tuku v krvi. Jíst vždy po 3-4 hodinách, jídlo rozdělit do 3-6 jídel denně. Pravidelnost nerealizovat za každou cenu, řídit se pocitem nasycení. V případě hladu (večer) zařazovat nízkoeenergetické potraviny (zeleninu, bílkovinnou potravinu, příp. ovoce). Jíst nejpozději 2 hodiny před spánkem.

Vynechat konzumaci cukrů – slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, mléčné čokolády, dorty, zákusky, sladké pečivo.

Omezit konzumaci polysacharidů – v omezeném množství zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě, celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, rýže, těstovin, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka.

Brambory zařadit 1x denně v omezeném množství ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše.

Snížit množství živočišných tuků ve stravě

Nevhodné – máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka.

Nepříznivě působí také kokosový a palmový tuk.

Živočišné tuky nahradit těmito zdravými tuky, ale přijímat v omezeném množství – řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (flora pro active, flora, rama).

V minimálním množství (max. 10 g denně) zařadit také ořechy a semínka – vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru.

Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům – sušenky s krémovými náplněmi, jemné sladké pečivo (zejména z listového těsta), bramborové lupínky, hranolky.

Zvýšit příjem vlákniny

Denně zařadit 1-2 porce **ovoce** a 4-6 porcí **zeleniny** – čerstvá, dušená forma, kompoty.

Luštěniny (čočka, hrách, fazole, sója) – 2-3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky).

Zvýšit příjem kvalitních bílkovin – libové maso, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky, vaječný bílek, sýry do 30 % t.v s.

Vhodné mléčné výrobky – nízkotučné jogurty (neslazené), nízkotučné tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé light, lučina light, sýry do 30 % t.v s., olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko (nedoslazované).

Nevhodné – smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny.

Vhodné libové maso – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 95 % masa).

Ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).

Nevhodné – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Vejce – bílky neomezeně, žloutek omezeně (max. 1 porce denně).

Omezit příjem soli – nepřesolovat pokrmy, nepřisolovat hotová jídla, pečivo a chléb konzumovat v omezené míře (2-3 porce/den), nekonzumovat velké množství uzenin.

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)

Vhodné nápoje – pitná voda, zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neslazené minerální vody, nápoje bez cukru.

Nevhodné nápoje – perlivé nápoje, sladké nápoje, alkohol.

Vhodné technologické úpravy – vaření, pečení, dušení a zapékání. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Výslovně nevhodné tepelné zpracování je smažení.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut