

Dieta při metabolickém syndromu

Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, které mají vliv na rozvoj aterosklerózy, diabetes mellitus, kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Těmito faktory jsou 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 u mužů), krevní tlak vyšší než 130/85 mm Hg, 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

Je třeba zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), omezit kouření.

Nutriční opatření

Důležité je regulovat množství sacharidů ve stravě, včetně jednoduchých cukrů, snížit příjem tuků (živočišných) ve stravě, zvýšit příjem vlákniny, vynechat pití alkoholu. Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit vysoce průmyslově zpracované potraviny a pokrmy. Je třeba dodržovat **jídelní režim** – příjem energie by měl být roven výdeji, jídlo je vhodné rovnoměrně rozdělit během dne, aby nedocházelo k přejídání nebo hladovění a výkyvům hladiny cukru v krvi. Doporučeno je jíst zhruba po 3–4 hodinách, stravu rozdělit do 3–5 jídel denně, poslední jídlo zařadit nejpozději 2 h před spaním. Pravidelnost nerealizovat za každou cenu, řídit se pocitem nasycení (omezit přejídání).

Výrazně omezit konzumaci jednoduchých cukrů (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, čokolády, dorty, zákusky, sušenky, sladké pečivo) **a nahradit je příjmem polysacharidů bohatých na vlákninu**. V redukovaném množství zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě (celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, celozrnná hnědá rýže, celozrnné těstoviny, ovesné, ječné, špaldové a další vločky, jáhly, bulgur, pohanka, brambory).

Snížit množství živočišných tuků (máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky), **kokosového a palmového tuku a nahradit je tuky zdravými** (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (např. Flora ProActiv)). **Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** (různé polevy, náhrady čokolád, průmyslové pečivo).

Zvýšit příjem vlákniny (denně zařadit 1–2 porce **ovoce** a 4–6 porcí **zeleniny**, častěji v čerstvé než tepelně zpracované formě).

Zvýšit příjem kvalitních bílkovin (libové maso, luštěniny, polotučné a nízkotučné mléčné výrobky, vaječný bílek).

- **Maso** – libové kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 95 % masa). **Nevhodné jsou tučné kousky masa** hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejty, sádlo, škvarky, slanina.
- **Ryby** zařazovat min. 2–3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).
- **Luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) – zařazovat 2–3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky).

- **Mléčné výrobky volíme** polotučné a nízkotučné: neslazené jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina (ideálně light verze), sýry do 30 % t. v s., olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko (nedoslazované). **Nevhodné jsou tučné mléčné výrobky** (smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny).
- **Vejce** – bílky neomezeně (např. i ve formě Šmakounu), žloutek omezeně (max. 1–2 porce denně).

Zařadit ořechy a semínka (vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru, v množství cca 10 g denně).

Omezit příjem soli – nepřesolovat pokrmy, omezit konzumaci uzenin (max. 50 g šunky denně) a pečiva (max. 2 porce denně).

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

Denní příjem tekutin má být pokryt převážně pitnou vodou, v menším množství je vhodné zařazovat také zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neslazené minerální vody, nápoje bez cukru, perlivé nápoje (výjimečně), **nevhodné jsou sladké nápoje a alkohol.**

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

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*