

CHUTNÉ A ZDRAVÉ TIPY na snížení krevního tlaku v jiném stavu



Vysoký krevní tlak v průběhu gravidity bývá obvyklý zejména v její druhé polovině. Příčina jeho vzniku přesně známa zatím není. *text: Lubica Laurincová*

V průběhu těhotenství dochází v organismu ženy k mnoha změnám, a to především ke změnám hormonálním, mění se také imunitní systém či fyzikální vlastnosti krve a cév. To vše se po porodu opět vrací do původního stavu. Předpokládá se, že právě tyto změny mohou mít vliv na vznik vysokého krevního tlaku v graviditě. Je zřejmé, že se jedná o kombinaci mnoha faktorů. Vysoký krevní tlak v těhotenství znamená nebezpečí pro budoucí maminku, i pro její plod. Může totiž nastat porucha přísunu kyslíku a živin do krve plodu, a to může způsobit zpomalení jeho vývoje a růstu. Rovněž může dojít k poškození placenty a odumření plodu. U těhotné je možný rozvoj cévní mozkové příhody, poruchy krevní srážlivosti a orgánového selhání, a může ji i její plod ohrožovat na životě. Kromě farmakologické i nefarmakologické léčby je namístě i úprava jídelníčku.

POTRAVINY SNIŽUJÍCÍ KREVŇÍ TLAK

U mnoha potravin se zjistilo, že pomáhají krevní tlak snižovat. Jedná se o sóju a produkty z ní vyrobené, nebo třeba obilné vločky. V jídelníčku těhotných žen by neměla také chybět na draslík bohatá zelenina a ovoce. Tento prvek snižuje krevní





MAMINČIN ODBORNÍK

Lubica Laurincová
vede kurzy vaření
www.cookfriend.cz

tlak přímým působením přímo na cévy tím, že je roztahuje. Významnými zdroji draslíku jsou brambory, banány, meruňky, pomeranče, luštěniny, sušené švestky a rozinky. Ženy by v těhotenství měly také méně solit, zejména dosolování na talíři škodí. Dostatečný příjem vápníku rovněž chrání před vznikem hypertenze. Rostlinné zdroje (mák, sója, listová zelenina, mrkev, petržel, sušené fíky, mandle) mají větší obsah vápníku než mléko. Hořčík také pomáhá snižovat krevní tlak. Mezi potravinami se zvýšeným obsahem hořčíku patří: kakao, sója, fazole, mák, oříšky lískové, kešů, mořské plody, vločky.

CO BY VE VAŠEM JÍDELNÍČKU CHYBĚT NEMĚLO

- **Celer (i řapíkatý)** je skutečný poklad, který v mnoha směrech příznivě ovlivňuje lidský organismus. Všichni pacienti s vysokým krevním tlakem by ho měli konzumovat co nejčastěji. Řapíkatý celer obsahuje také křemík důležitý pro zpevnění pokožky. Dále draslík a sodík, které ovlivňují rovnováhu tekutin v organismu. Pár řapíků může být skvělá svačinka plná vitamínu C, vlákniny a vody.

- **Okurka**, popřípadě okurková šťáva, při pravidelném užívání pomáhá snižovat krevní tlak. Tato křupavá a osvěžující zelenina může být konzumována v neomezeném množství.

- **Cibule** snižuje vysoký krevní tlak a obsah tuku v krvi, navíc rozpouští krevní sraženiny. Proto je skvělým prostředkem proti srdečnímu infarktu.

- **Banány** obsahují velké množství důležitého draslíku. Jeden banán má v sobě dostatečné denní množství draslíku potřebné k udržení normálního krevního tlaku a funkce srdce. Vitamin B₆ pomáhá zmírnit ranní nevolnost, reguluje hladinu sodíku a draslíku při zvracení. Kyselina listová je zase důležitá pro vývoj míchy dítěte, zejména v 1. trimestru.

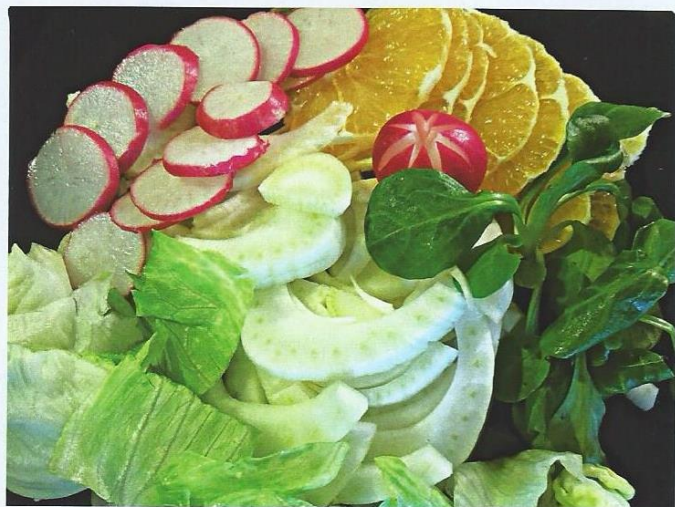
- **Vejce** – zejména žloutek obsahuje spoustu cholesterolu. ALE! Jeho konzumace nezvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. A žloutek je skvělým zdrojem cholinu – výživy pro mozek. Vajíčko je prostě perfektní přírodní potravina. Obsahuje též lutein důležitý pro zdravé oči, a je to také výborný zdroj kvalitních bílkovin, najdete v něm totiž všechny esenciální aminokyseliny. Zejména ve 3. trimestru žena potřebuje hodně síly, aby unesla těžké břicho.

- **Lilek** neobsahuje vysoké množství žádného vitamínu či minerálu. Má ale nulový obsah tuku, a přesto je velmi sytý. Nejcennější látky v něm jsou ty, které mu dodávají fialovou barvu, jež indikuje přítomnost velmi účinných antioxidantů příznivě ovlivňujících imunitu maminky i miminka. Ve fialové slupce je navíc ještě jedna látka – nasunin – obzvláště účinný antioxidant pro ochranu tuků v membránách mozkových buněk. Mozek dítěte ve 3. trimestru prochází rychlým a komplexním vývojem.

inforce A121016283

RECEPTY

PRO ZDRAVÉ SRDCE

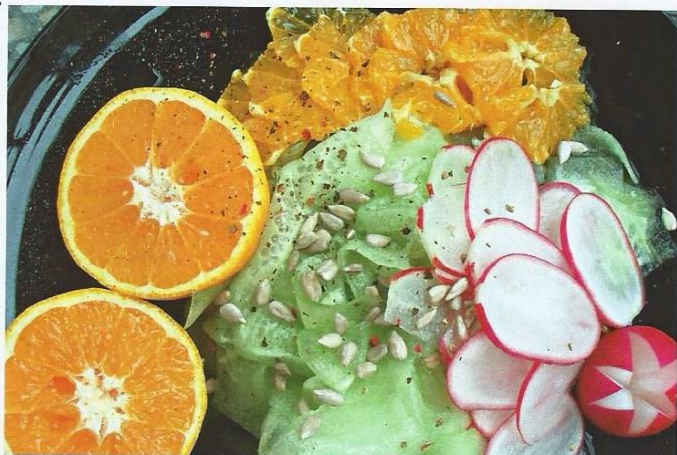


FENYKLOVÝ SALÁT, JABLKO, POMERANČ, JARNÍ CIBULKA

- Ledový salát – nakrájený nebo natrhaný na větší kousky
- Jablko – omyté a i se slupkou nakrájené na plátky
- Pomeranč – nakrájený bez kůry na plátky
- Čerstvý fenykl – rozříznutý podélně na půl, pak příčně na plátky
- Jarní cibulka – i s natí nakrájená na kolečka
- Olivový olej
- Sůl – nemusí být

Suroviny uložíme na talíř a zakapeme olejem. Je to sytý křupavý a šťavnatý pokrm. Přidáním sýra, masa nebo luštěnin bude plnohodnotným jídlem.

SALÁT – OKURKA, POMERANČ, ŘEDKVIČKY



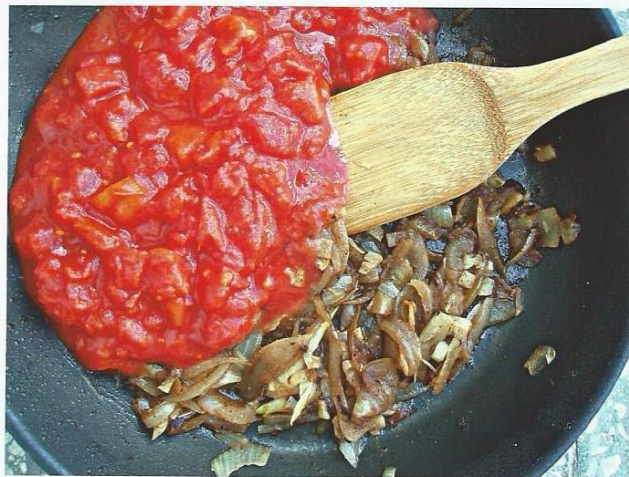
Nevíte, co vařit? My ano. Svěží, letní recepty vám pomohou v boji s vysokým tlakem. *text: Lubica Laurincová*

- Okurka – neloupaná, nakrájená na podélné tenké plátky
- Pomeranč – nakrájený bez kůry na plátky
- Ředkvičky – omyté, nakrájené na tenké plátky
- Slunečnicová (nebo jiná) semínka
- Olivový olej
- Sůl – nemusí být

Suroviny uložíme na talíř a zakapeme olejem a posypeme semínky.

PEČENÝ LILEK S CIZRNOU A RAJČATOVOU OMÁČKOU

- Lilek
- Cizrna – předem uvařená nebo konzervovaná
- Konzervovaná krájená rajčata



- Cibule – nakrájená na plátky
- Česnek – nakrájený na plátky
- Olivový olej
- Mořská sůl

Lilek položíme na pečicí papír, propíchneme vidličkou a pečeme v celku v horké troubě cca 30–45 minut. Cibuli a česnek osolíme a orestujeme na lžici oleje. Přilijeme půl deci vody a dusíme přikryté na mírném stupni doměkka. Přidáme rajčata z plechovky a necháme projít varem. Omáčku můžeme dochutit podle potřeby – nedosolujeme, raději přidáme bylinky. Z upečeného

SALÁT SE ZTRACENÝM VEJCEM NEBO VOLSKÝM OKEM

- Listový salát – lze použít hotovou balenou směs
- Vajíčko z kontrolovaného chovu (může být i křepelčí)
- Pomeranč – nakrájený bez kůry na plátky
- Sůl a pepř

Kardiovaskulární onemocnění jsou u nás i ve světě nejčastější příčinou úmrtí. Hlavní vinu na tom nese současný životní styl, pro který je typický nedostatek pohybu, příliš kalorická strava s nesprávným zastoupením základních živin, stres, a aby toho nebylo málo, často i kouření a nadměrná spotřeba alkoholu. Sklenička něčeho ostřejšího a cigarety jsou u těhotných samozřejmě tabu, mnohdy však ženy podceňují důležitost zdravé stravy. Proto byste neměla zapomínat na to, že co jíte vy, předáváte i svému miminku v bříšku. Snažte se omezit tučné maso, jezte méně smažených jídel, naopak upřednostněte šetrnější tepelnou přípravu pokrmů. Dopřejte si dvakrát týdně čerstvé tučné ryby, jež jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin EPA a DHA, které přispívají ke správné funkci srdce a pomáhají udržet zdravý krevní tlak. Nezapomínejte na dostatek čerstvého ovoce a zeleniny (nejlépe v biokvalitě) a středně tučných mléčných výrobků. Nevynechávejte ani kvalitní přílohy (rýže basmati, celozrnné těstoviny, quinoa apod.)

nummer A121014742 -