

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



ŽIVLJENJSKI SLOG ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA

Nina Mazi



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

mag. Nina Mazi, dr. med.

Ljubljana

Bolezni srca in žilja so s 40 odstotki na vrhu lestvice vzrokov kroničnih obolenj, invalidnosti, prezgodnjega staranja in umiranja. Zaplete s srcem in žiljem lahko učinkovito preprečimo ali vsaj ublažimo tudi z zdravim življenjskim slogom. Med najpogostejše dejavnike tveganja za obolenja srca in žilja spadajo starost (zlasti zrela in pozna doba), dednost (pozitivna družinska anamneza), kajenje, čezmerno pitje alkohola, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti sladkorja, holesterola in drugih maščob v krvi (posledice preobilne in premastne hrane), pomanjkanje telesne dejavnosti in gibanja, prevelika telesna teža in povečan obseg pasu – presnovni sindrom, kontracepcijske tabletki, preobremenjenost, (negativni) stres ipd. Obvladujemo jih lahko tudi z organizmu prijaznim načinom življenja.

Stanje srca in žilja ter zdravje organizma nasploh lahko učinkovito preverjamo z rednim merjenjem ključnih parametrov, to sta krvni tlak in pulz, ter določanjem vsebnosti sladkorja, holesterola in drugih maščob v krvi. Pomembna pa sta tudi indeks telesne mase (ITM) in obseg pasu.

Preglednica vrednosti naštetih parametrov

Krvni tlak

Optimalne vrednosti krvnega tlaka pri zdravih so:

- manj kot 120/80 mm Hg

Priporočene vrednosti pri ljudeh, ki že imajo zvišan krvni tlak, znašajo:

za vse bolnike

- manj kot 140/90 mm Hg

za sladkorne bolnike in bolnike z velikim ali zelo velikim tveganjem, kot so bolniki s sočasnimi kliničnimi stanji (možganska kap, srčni infarkt, ledvično odpovedovanje in proteinurija)

- manj kot 130/80 mm Hg



Krvne maščobe

Zaželene vrednosti:

- skupni holesterol manj kot 5 mmol/l
- holesterol LDL manj kot 3 mmol/l
- trigliceridi manj kot 1,7 mmol/l
- holesterol HDL več kot 1 mmol/l (moški)
več kot 1,2 mmol/l (ženske)

Pri bolnikih s srčno-žilno in sladkorno boleznijo so zaželene vrednosti nižje:

- skupni holesterol manj kot 4,5 mmol/l
- holesterol LDL manj kot 2,5 mmol/l

Krvni sladkor

- zaželena vrednost: 6 mmol/l ali manj na tešče

Indeks telesne mase (ITM)

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina}^2 (\text{m}^2)}$$

ITM (kg/m ²)	Stanje prehranjenosti
do 18,99	podhranjenost
19–24,99	normalno telesna teža (prehranjenost)
25–29,99	zmerna debelost (čezmerna prehranjenost)
30 in več	debelost (čezmerna prehranjenost)

Debelost ogroža srce in žilje. ITM med 25 in 28 predstavlja kar 50 do 70 odstotkov večjo nevarnost za srčni infarkt.

Obseg pasu

Ženske:

- optimalni obseg pasu manj kot 80 cm
- tvegani obseg pasu več kot 88 cm

Moški:

- optimalni obseg pasu manj kot 94 cm
- tvegani obseg pasu več kot 102 cm



Prehrana

Zdravje srca in žilja si krojimo tudi pri mizi z vsebino jedilnika, velikostjo porcij in količino kalorij (džulov), ki jih zaužijemo.

Priporočljivo je omejiti uživanje:

- nasičenih maščob živalskega izvora,
- transmaščob,
- holesterola,
- soli,
- sladkorja,
- alkohola.

Na jedilnik pa vnesti obilo:

- sadja in zelenjave,
- rib in morskih sadežev,
- oreščkov in semen,
- polnovrednih žit in žitnih izdelkov,
- posnetega mleka in mlečnih izdelkov,
- vode.

Hrano razdelite na 3 do 5 manjših obrokov. Nikoli ne izpustite zajtrka, ki je lahko tudi obilnejši, večerja pa naj bo energetsko skromna in lahko prebavljiva.



Seznam živil, ki pomagajo v boju proti povečanemu holesterolu in maščobam:

- **Jabolka**

Vlaknine v jabolkih pripomorejo k zmanjšanju nevarnega holesterola LDL v krvi in pospešujejo prebavo. Vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in sadnih kislin. Uravnavajo količino sladkorja v krvi.

- **Avokado**

Bogat je z nenasičenimi maščobami rastlinskega izvora, koristen za srce in žilje. Vsebuje antioksidante in vlaknine. Spodbuja izločanje vode iz organizma in uravnava elektrolitsko ravnovesje.

- **Suhe slive, marelice, datlji in temne rozine**

So idealen nadomestek za sladkarije. Bogate so z železom, antioksidanti, vlakninami in rastlinskimi barvili (kri, srce in žilje, prebava, energija).

- **Ječmen in oves**

Bogata sta z vlakninami. Znižujeta krvne maščobe. Bogata sta z minerali, zlasti z magnezijem (premagovanje stresa in ohranjanje čvrstih kosti), in z vitamini, zlasti iz skupine B (srce in žilje, koža, živčevje, presnova).

- **Ribe, alge in školjke (morski sadeži)**

Bogate so z maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. Zmanjšajo vsebnost škodljivega holesterola LDL in povečajo vsebnost koristnega holesterola HDL. Največ maščobnih kislin omega 3 in omega 6 vsebujejo mastne ribe (skuše, sardele, tuna in losos).

- **Olivno in arašidovo olje**

Bogata sta z nenasičenimi maščobnimi kislinami rastlinskega izvora, ki uravnavajo vsebnost maščob in holesterola v krvi (zmanjšajo škodljivi holesterol LDL).

- Soja, azijska metuljnica

Srce in žilje varuje pred aterosklerozo in njenimi posledicami (infarktom in kapjo) – zmanjšuje vsebnost nevarnega holesterola LDL v krvi.

- Zeleni čaj

Bogat je z vitamini, minerali, encimi – antioksidanti in čreslovino, eteričnimi olji, katehini, saponini idr. Zmanjšuje vsebnost holesterola LDL in drugih maščob v krvi, povečuje vsebnost holesterola HDL, znižuje zvišan krvni tlak, preprečuje aterosklerozo, krepi srce in žilje ter splošno telesno odpornost in vitalnost.

Med živila, ki spodbujajo delovanje srca in žilja in ju krepijo, poleg osmerice že omenjenih spadajo še: jagodičevje, zlasti borovnice, grozdje in ostalo sadje, jajca, mleko in mlečni izdelki (posneti, z manj maščobe), oreščki, polnozrnata žita, stročnice, prava, temna čokolada (z veliko kakava – 70 odstotkov in več, nesladkana in brez dodatkov), čebula, česen, por, zelena listnata in ostala intenzivno obarvana zelenjava, kvas, poper.

Samo s prehrano z optimalno oziroma uravnoteženo sestavo lahko vsebnost skupnega holesterola in holesterola LDL zmanjšamo za 10 do 15 odstotkov.



Gibanje

Vloga gibanja je večplastna. Srcu in žilju koristi sleherna oblika gibanja, ki se je lotevamo z veseljem, jo izvajamo redno in nas ne obremenjuje. Izbira je bogata, saj zajema tako fizično delo kot šport in rekreacijo. Telesna dejavnost spodbuja funkcionalno sposobnost srca in žilja (organizma v celoti) in zagotavlja potrebno psiho-fizično dinamiko. Gibanje krepi srce in žilje ter pomaga preprečevati in zmanjševati dejavnike tveganja, ki so vzrok za težave, motnje in obolenja: debelost, povečane vrednosti sladkorja, holesterola in drugih maščob v krvi, zvišan krvni tlak ipd. Obenem pa gibanje pomaga tudi pri premagovanju stresa in izboljšanju razpoloženja. Telesna aktivnost omogoča optimalno delovanje srca in žilja. Pri treniranih posameznikih se pulz v mirovanju zniža, srce se umiri, dela bolj ekonomično in bije dlje.

Vrsta vadbe

Poskrbite za raznolikost. Izberite aerobno gibalno dejavnost, npr. hitro hojo, tek, plavanje, drsanje, tek na smučeh, kolesarjenje, veslanje. Vadbo izvajajte redno, najbolje pol ure vsak dan oziroma vsaj trikrat do petkrat na teden. Kadar tega ne morete, poskrbite vsaj za 10 minut hitre hoje na dan. Vadbo enakomerno porazdelite na ves teden. Če jo izvajate le trikrat na teden, naj to ne bodo trije zaporedni dnevi.

Motivi in cilji

Preverite zakaj, koliko, kje, kako in s kom se želite gibati. Kaj želite izboljšati oziroma doseči in do kdaj? Če ste doslej predvsem mirovali, se

o vadbi posvetujte z zdravnikom, terapevtom ali športnomedicinskim strokovnjakom.

Priprava

Naredite si načrt, zagotovite si potrebno opremo, izberite primerno lokacijo in si vzemite dovolj časa. Pred gibanjem se dobro ogrejte, po vadbi pa poskrbite za učinkovito ohlajanje, razbremenitev in sprostitev.

Tempo

Za začetnike in za vse, ki ne spadate med prekaljene športnike, naj hitrost oziroma intenzivnost vadbe ostane v okvirih enakomernega pogovornega tempa, kar pomeni, da se lahko med gibanjem brez težav pogovarjate. Pri pospeševanju ne pozabite na zmernost in postopnost.



Izvedba

Vadbo prilagodite svojim zmožnostim in sposobnostim. Ne pretiravajte! Upoštevajte intervalni princip, kar pomeni, da faze pospešenega, intenzivnega gibanja izmenjujete s počasnejšimi, lahkotnejšimi.

Družba

Izberite si družbo s podobnimi gibalnimi ambicijami in cilji, izkušnjami, zmožnostmi in sposobnostmi. V začetku vas po potrebi lahko spremlja tudi strokovnjak.

Stres

Gibanje spada med učinkovite preprečevalce in nevtralizatorje stresa. Vadba naj vam bo v veselje, zabavo in sprostitev. Poskrbite za zmernost, saj pretiravanje obremenjuje organizem in povzroča (dodatni) stres.



Redno ukvarjanje s športom zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 50 odstotkov, za srčni infarkt in možgansko kap pa za 40 do 60 odstotkov.

Počitek in spanje

Čeprav srce nikoli ne miruje, pa se med počitkom in spanjem razbremeni in okrepi – deluje bolj počasi in umirjeno. Poskrbite za primerno količino mirnega, krepčilnega spanca, ki varuje srce in žilje ter organizem nasploh.

Dnevni počitek

V napornih dneh si privoščite več krajših odmorov in vsaj enega daljšega. Opoldne ali zgodaj popoldne si omislite 30 minut refleksnega globokega spanca. Strokovnjaki ugotavljajo, da pol urice opoldanskega počitka trikrat na teden pri zaposlenih odraslih moških za več kot tretjino (za 37 odstotkov) zmanjša tveganje za težave s srcem in žiljem, vključno s srčnim infarktom. Podoben učinek naj bi tak počitek zagotovil tudi ženskam. Če si opoldanskega počitka ne morete privoščiti v službi, si ga omislite vsaj doma, ob koncu tedna.

Nočni počitek in spanje

Poskrbite za primerno spalno higieno in storite vse, da preprečite nespečnost, ki izčrpava in ogroža srce in žilje ter slabi cel organizem. Dober spanec strokovnjaki primerjajo z osrečujočo spolnostjo – obeh se človek veseli, v obeh uživa, oba mu zelo prijeta in koristita. Šest do osem ali več ur kakovostnega nočnega spanca krepi srce, žilje, možgane in cel organizem.

Pet korakov do dobrega spanca

1. Naredite si urnik in ga brezkompromisno upoštevajte. Prisluhnite svoji biološki uri in ugotovite, koliko ur spanja potrebujete, da se zbudite spočiti. Zagotovite si dovolj časa za spanje in se držite urnika. K počitku ležite ob določeni uri, zjutraj pa vstajajte ob istem času. Med vikendom lahko nočni spanec podaljšate največ za eno uro.

2. Poskrbite za primerno spalno okolje z optimalnimi pogoji: mir, tema, svež zrak, primerno nizka temperatura in zmerna vlaga, prijeten vonj, ustrezna postelja oziroma spalna oprema, družba. Če ne morete zaspati, se ohladite (lažja oblačila, hladna prha, zračenje, uravnavanje termostata).

3. Omislite si lahko večerjo z živili, ki vsebujejo veliko melatonina (oves, sladka koruza in riž). Priporočljivi so tudi sestavljeni ogljikovi hidrati, ki spodbujajo izločanje serotonina (hormona sreče) – zelenjava, polnovredna žita (testenine, riž, kruh) in puranje meso. Popijete lahko kozarec mlačnega posnetega mleka, skodelico z medom oslajenega kamiličnega ali hmeljevega čaja.

4. Vsaj tri do pet ur prej, preden ležete k počitku, ne uživajte poživil (prava kava, čaj, kakav). Izogibajte se tudi alkohola. Zadnji obrok hrane zaužijte vsaj tri ure pred spanjem. Neposredno pred odhodom v posteljo ne telovadite in se ne obremenjujte s skrbmi.

5. Spalnico uporabljajte samo za počitek, spanje in intimnost. Iz nje odstranite vse, kar vas utegne motiti pri nočnem počitku – od računalnika, telefona in televizorja do študijskega in delovnega gradiva, gore nezlikanega perila ipd.



Sprostitev

Preobremenjenost in stres spadata med največje sovražnike srca in žilja. Poskrbite, da vas bosta čim manj ogrožala.

Proti stresu lahko delujemo na različne načine: s prehrano (z manj sladkorja, soli in maščob, manj kofeina in alkohola ter veliko vitaminov, mineralov, encimov, koencimov, antioksidantov in vlaknin), gibanjem (telesna dejavnost je učinkovito sredstvo za preprečevanje in lajšanje stresa ter odpravljanje njegovih škodljivih posledic), počitkom in spanjem (organizem se popolnoma sprosti in razbremeni, okrepi, očisti, pomladi in utrdi), delom (priljubljena poklicna dejavnost, domača opravila in hobiji spadajo med pomembne dejavnike preprečevanja in premagovanja stresa). Koristne so tudi številne tehnike in metode, namenjene sprostitvi in razbremenitvi organizma – od avtogenega treninga, joge in meditacije do dihalnih vaj, pisanja dnevnika, progresivne mišične sprostitve, biološke povratne zanke (biofeedback), skupinske terapije, strokovnega svetovanja in zdravljenja. Izberite tisto, ki vam je najbolj pisana na kožo, se o njej poučite in usposobite za izvajanje. Po potrebi jo dopolnite oziroma kombinirajte z ostalimi.



Družabnost

Pogovor, sodelovanje in druženje s prijetnimi ljudmi pomaga pri odpravljanju težav, olajša premagovanje napetosti in stresa, pripomore k preprečevanju melanholiije in depresije ter spodbuja pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad in odpravljanju škodljivih razvad. Hkrati pa raziskave dokazujejo, da si družabni, odprti ljudje po hudih boleznih (srčni infarkt, možganska kap) običajno hitreje opomorejo in se okrepijo.



Beleška

[illegible]

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si/zdravje.

Več informacij dobite na spletni strani www.ezdravje.com.

V skrbi za vaše zdravje **Življenjski slog za zdravje srca in žilja**

Avtor

Nina Mazi

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Vek, 2008, 1. ponatis

Naklada

50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-31-6

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.1-084

MAZI, Nina

Življenjski slog za zdravje srca in žilja / Nina Mazi ;
[ilustracije Bojan Sumrak]. - 1. ponatis. - Novo mesto : Krka,
2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-31-6

239707904



Privoščite si zmerno količino zdrave, okusne, privlačne in koristne hrane v več lažjih obrokih. Kakovost hrane in pijače naj bo pomembnejša od količine.



Poskrbite za pravo mero gibanja. Uživajte v telesni dejavnosti. Vadite redno, pol ure na dan, najbolje vsak dan, po možnosti na prostem. Upoštevajte formulo 4–30–60: vsaj 4-krat na teden, po 30 minut, s 60 odstotki maksimalnega pulza.



Organizmu zagotovite dovolj počitka in spanja, ki spodbujata in omogočata razbremenitev in sprostitvev, pomladitev, krepitev, obnavljanje in zdravljenje telesa in duha.



Privoščite si zvrhano mero sprostitve in poskrbite za učinkovito premagovanje in zmanjševanje stresa, ki je neizogiben spremljevalec človeka današnje dobe.



Družite se z ljudmi, ki so vam naklonjeni, ki vas spodbujajo in podpirajo v prizadevanjih za zdravo, zadovoljno in polno življenje.



Če se kljub zdravemu načinu življenja pojavijo zapleti s srcem in žiljem, je priporočljivo, da vam zdravnik predpiše ustrezna zdravila. Z zdravim načinom življenja in rednim jemanjem zdravil lahko preprečite ali zmanjšate nadaljnji razvoj bolezenskih stanj.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si