

Hypertenze (vysoký krevní tlak) – dietní opatření.

Komplexním dietním přístupem u pacientů s hypertenzí je dieta nazývaná DASH, což je zkratka anglického názvu - Dietary Approaches to Stop Hypertension; tedy doslova: Dietní postupy k zastavení hypertenze. Dieta byla zavedena v devadesátých letech 20. století ve Spojených státech amerických jako dieta vhodná nejen pro pacienty s vysokým krevním tlakem, ale pro celou populaci.

Hypertenze patří k nejčastěji se vyskytujícím kardiovaskulárním poruchám. Současně je vysoký krevní tlak rizikovým faktorem především pro vznik CMP, selhání srdce a ledvin. I přes mohutné úspěchy řady studií, které prokázaly, že snížení krevního tlaku skutečně významně zabraňuje zdravotním katastrofám, je kontrola hypertenze v populaci stále neuspokojivá. Výsledkem je stále vysoký výskyt smrtelných a mrzačících cévních příhod a dalších zmíněných onemocnění způsobených touto poruchou.

Hypertenzi trpí každý čtvrtý až pátý z nás (20-30 % dospělé populace). Ne vždy je samozřejmě nutné užívat léky. Prvním krokem při prvních náznacích zvýšeného krevního tlaku jsou opatření vedoucí k úpravě životního stylu - redukce hmotnosti, přiměřená pohybová aktivita a vhodná dieta - především se zaměřením na omezení soli. Komplexním dietním přístupem u pacientů s vysokým krevním tlakem je dieta nazývaná DASH, což je zkratka anglického názvu - Dietary Approaches to Stop Hypertension; tedy doslova: Dietní postupy k zastavení hypertenze. Dieta byla zavedena v devadesátých letech 20. století ve Spojených státech amerických jako dieta vhodná nejen pro pacienty s vysokým krevním tlakem, ale pro celou populaci. Posun dietních návyků v celé populaci totiž může být zlomovým okamžikem, kdy krevní tlak přestane být problémem působící masovou nemocí a úmrtnost jako dosud, a jeho léčba se přestěhuje do ambulancí několika specialistů.

Jak dieta DASH konkrétně vypadá? Nejde o žádnou specifickou ani zázračnou dietu, která vyřeší všechny problémy. V podstatě se jedná se o dietu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné a nízkotučné potraviny s dostatkem hrubé vlákniny. Z masa preferuje ryby a drůbež, podporuje příjem ořechů a luštěnin. Na druhé straně omezuje potraviny obsahující přebytek jednoduchých cukrů, především slazených nápojů. Hlavní důraz je kladen na omezení příjmu soli a zvýšení příjmu draslíku, hořčíku a vápníku. U této diety se energetický příjem pohybuje mezi 1 600 - 3 000 kilokaloriemi za den, dle fyzické aktivity a případné nutnosti redukce hmotnosti. Denní příjem potravin je rozdělen zhruba do 3 hlavních jídel a dvou svačin. Níže uvedená Tabulka ukazuje základní principy doporučené diety DASH pro nižší energetický příjem, tedy cílenou i na redukci hmotnosti.

Jak je dieta DASH účinná? V několika studiích na stovkách reprezentativně vybraných osob s přiměřeným zastoupením žen, rozdílných etnik a sociálních skupin bylo již před několika lety prokázáno, že DASH dieta snižuje systolický krevní tlak o 6 mmHg a diastolický krevní tlak o 3 mmHg u pacientů s hraničním krevním tlakem; u hypertoniků byl tento pokles ještě výraznější - 11 a 6 mmHg. Tyto změny krevního tlaku nebyly spojeny se změnami tělesné hmotnosti, ačkoli i zde má zřejmě tato dieta nezanedbatelný pozitivní účinek (viz dále). DASH dieta je upravena na základě denního energetického příjmu v rozmezí od 1 700 do 3 100 kilokalorií. Ve většině studií byly první účinky na krevní tlak patrné již po 2 týdnech, celková doba sledování byla většinou několik týdnů. Vzhledem k tomu, že bylo vypočítáno, že například pokles diastolického krevního tlaku o pouhé 2 mmHg má za následek snížení rizika ischemické choroby srdeční o šest procent a rizika mozkové mrtvice o 15 %, mohl by být populační dopad ohromný.

Má dieta DASH nějaké nežádoucí účinky? Prakticky žádné; u několika pacientů v provedených studiích bylo vysloveno podezření, že může způsobit nadýmání a zácpu. Posledně jmenovaný problém by však měl být teoreticky touto dietou právě minimalizován pro vyšší příjem vlákniny.

Je dieta DASH vhodná pro děti? Jistě ano. Vzhledem k univerzálnosti této diety by mohl být efekt této diety právě v dětské populaci zásadní. Máme opět velice kvalitně doložené důkazy z několika (až 10 let trvajících) studií o účinnosti této diety u dětí, zejména u dívek mezi 9. a 19. rokem věku. V těchto nedávno uveřejněných studiích bylo skutečně prokázáno, že děti obecně, ale zejména dospívající dívky měly díky této dietě nejenom nižší krevní tlak, ale i nižší výskyt nadváhy. O nebezpečí dětské obezity jsme psali nedávno (Proč a jak nemít obézní děti). Právě prevence nadměrného přírůstku hmotnosti v období dospívání je klíčovým prostředkem k prevenci obezity dospělých a dieta DASH může být velice účinným prostředkem k dosažení tohoto cíle. I malé dietní změny mohou mít tedy velký vliv, pokud jsou zavedeny již v dětském věku.

Je dieta DASH vhodná pro specifické skupiny pacientů - diabetiky? Nevíme jistě. Do studií s touto dietou nebyli například pacienti s diabetem, se srdečním a ledvinným selháním zařazeni. Ale vzhledem k tomu, že u pacientů s diabetem i dalšími poruchami velice stojíme o nižší hodnoty krevního tlaku, byla by dieta DASH i pro ně zřejmě výrazným přínosem. Vzhledem k tomu, že existuje několik jejích modifikací (například z hlediska zmíněného rozsahu kalorického příjmu) byla by pravděpodobně možná a přínosná i její modifikace z hlediska diabetes mellitus. Nicméně je zásadní, aby tato dietní opatření byla předem probrána s nutričním terapeutem i ošetřujícím lékařem. Jistě by se neměla doporučovat pacientům s výrazně dekompenzovaným diabetem a veliké obezítostí by bylo zapotřebí u pacientů se selháním ledvin a srdce. Dieta DASH sama o sobě jistě není těmto pacientům nebezpečná, ale mohla by právě specifická dietní opatření komplikovat z hlediska spolupráce pacientů.

Shrnutí: Dieta DASH vyniká svou obyčejností - několik praktických rad a případných omezení na základě selského rozumu je jistě přijatelné pro většinu z nás. Přitom máme dobrá a vědecky ověřená data, že funguje a to již během několika týdnů. Její ohromná výhoda je i v tom, že má velice dobré účinky na dětskou populaci. To, že kromě snižování krevního tlaku také například snižuje nadváhu u mladých dívek, ji jistě na pověsti neuškodí. Není zaměřena na jednotlivé živiny ale na celkové stravovací zvyklosti v rámci běžně dostupných potravin. Může být jistě zdatným soupeřem pro řadu komerčně zaměřených diet nabízejících zázračná řešení.

Zdroj: www.dm2t.cz