



SERCE, CHOLESTEROL, KRAŻENIE I NADCIŚNIENIE

- Masz nadwagę, wysokie ciśnienie lub cholesterol?
- W rodzinie był zawał, wylew lub udar?
- Masz niewydolną wątrobę?

FAKTY:

- prawidłowe odżywianie zmniejsza prawdopodobieństwo chorób krążenia o prawie **40%** u mężczyzn i prawie **30%** u kobiet
- tłuszcze $\Omega 3$ z ryb poprawiają prawie wszystkie aspekty chorób krążenia: w badaniach zmniejszyły ryzyko udaru u kobiet o **52%**
- u osób jedzących regularnie ryby nagła śmierć z powodu arytmii zdarza się do **40-50%** rzadziej
- pięć porcji warzyw i owoców dziennie, czosnek, rybi tłuszcz, selen, witamina C, należą do czynników obniżających ciśnienie o **5 - 9 mm Hg** każdy

Choroby krążenia są bardzo ściśle związane z odżywianiem. Do tego stopnia, że można skutecznie leczyć się tym, co jemy i odwrotnie: jedząc nieprawidłowo zwiększamy zagrożenie. Na przykład Eskimosi mają o dziesięć razy mniej chorób serca niż sąsiadujący z nimi Duńczycy, ponieważ jedzą tłuste ryby, bogate w tłuszcze $\Omega 3$.

JAK DOCHODZI DO CHOROBY?

Nadmiar tłuszczów w diecie, zwłaszcza nasyconych, przyspiesza odkładanie warstwy „osadu” - blaszki miażdżycowej w tętnicach. Proces ten nazywa się inaczej arteriosklerozą, kiedyś był potocznie nazywany zwapnieniem. Zwężonym arteriom trudniej rozprowadzać krew po ciele, tkanki, również serca, są gorzej natlenione, więc gorzej funkcjonują. Zakrzep może dodatkowo utrudnić przepływ krwi, lub nawet całkiem zatkać tętnicę. W zaawansowanych fazach powstawania blaszki może się ona rozpaść, a jej fragmenty powodują zwężenie lub zatkanie w innym miejscu. Silne niedotlenienie powoduje tzw. zawał. Podobny proces, lub spowodowane nim krwawienie, powodują w mózgu odpowiednio: udar lub wylew.

NADCIŚNIENIE

Zwężenie naczyń krwionośnych zwiększa ciśnienie krwi. Nadciśnienie jest samo w sobie chorobą: niszczy ścianki tętnic, obciąża serce, zwiększa opisane procesy chorobowe.

CO MA DO TEGO CHOLESTEROL?

Blaszka miażdżycowa składa się w dużej części z cholesterolu, ale nie tylko. Jednak jego rola jest szczególna: „złe” rodzaje cholesterolu zapoczątkowują powstawanie blaszki. Nie bez powodu jesteśmy zachęcani do potraw z małą ilością cholesterolu, jednak w powstawaniu miażdżycy ma udział głównie cholesterol pochodzący z własnej wątroby. Dlatego dbanie o wątrobę pomaga sercu. Będzie o tym mowa dalej.

Cholesterol z wątroby, w postaci zwanej HDL, zbiera po organizmie nadmiar cholesterolu i znosi do wątroby, gdzie jest przetwarzany i wydalany. Dlatego HDL nazywa się umownie „dobrym”. Pochodzący również z wątroby LDL roznosi cholesterol po organizmie, przy czym może tworzyć blaszkę, dlatego jest nazywany „złym”. Krótko mówiąc: im mniej „złego”, a więcej „dobrego”, tym lepiej. Cholesterol z pożywienia może podwyższać „zły”, ale nie u każdego. Natomiast jedzenie z dużą zawartością cholesterolu ma zwykle dużo tłuszczów nasyconych – wystarczający powód, by jeść je z umiarem.

KOMU GROZI CHOROBA?

W krajach rozwiniętych większość ludzi je **nadmiar tłuszczów**, już u dziesięcioletnich dzieci obserwuje się narastanie blaszki. Jest to proces nieunikniony, ale swoim postępowaniem można go hamować lub przyspieszać. Kto ma w najbliższej **rodzinie** (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo) krewnego z chorobami krążenia, po zawale, wylewie lub udarze, to możliwe, że dziedziczny skłonność do tych chorób. Jednak ludzie ze „złymi” genami, ale odżywiający się zdrowo i mający wystarczająco dużo ruchu, są zdrowsi niż posiadacze „dobrych” genów o gorszym trybie życia.

Nadwaga zdecydowanie sprzyja chorobom krążenia. Osoby tyjące **w pasie** są bardziej zagrożone niż tyjące raczej w biodrach lub równomiernie w całym ciele. **Pijące i palące** – bardziej niż abstynenci. **Diabetycy** i osoby ulegające przewlekłym **zapaleniom** – bardziej niż zdrowi. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z **nadciśnieniem, wiekiem**, podwyższonym **cholesterolem** i **małą aktywnością fizyczną**.

Osoby z małą ilością „dobrego” i dużą – „złego” cholesterolu, zwłaszcza z dużą ilością bardzo aktywnej jego frakcji, zwanej **LDL-3** oraz dużą ilością **triglicerydów** we krwi (widać to w badaniu zwanym lipidogramem) nawet stosunkowo szczupli i z normalnymi wynikami całkowitego cholesterolu, są trzy do sześciu razy bardziej narażeni. Są to typowo **mężczyźni w średnim wieku**.

DOBRE TŁUSZCZE I BŁONNIK, CZYLI DBAMY O TĘTNICĘ

Najważniejsze wydaje się ograniczenie tłuszczu. Kiedy jemy mało tłuszczu, każdy tłuszcz zwiększa „dobry” cholesterol. Ale współczesny człowiek niechętnie rezygnuje z tłuszczu. Dodanie tłuszczu jest najprostszym sposobem, żeby potrawa lepiej smakowała. Wykorzystują to chętnie producenci gotowych potraw czy restauracje. Dodatek tłuszczu jest prostym, ale nie jedynym sposobem poprawy smaku. Mniej tłuste jedzenie może i powinno dobrze smakować i nie musi być pracochłonne ani drogie. Dużą pomocą są ziołowe przyprawy, czosnek, świeże, zielone listki oraz umiejętne zestawianie produktów – inspirację znajdziemy w książkach kucharskich. Warto zastępować tłuszcze mniej zdrowe –

zdrowszymi, o czym za chwilę. Już samo zrezygnowanie z „fast food” i wielu gotowych produktów w znacznym stopniu ogranicza mniej wartościowe tłuszcze, a nawet może wystarczyć, żeby schudnąć.

TŁUSTE RYBY, WARZYWA I ORZECHY



Rybny tłuszcz poprawia różne właściwości naczyń krwionośnych, na przykład elastyczność: elastyczna miażdżycowa tętnica może mimo wszystko przepuszczać wystarczającą ilość krwi. A przede wszystkim zmniejsza ilość śmiertelnych zawałów. W badaniach olej rybny

wypadał lepiej niż jakikolwiek lek. Witamina E jest tłuszczem i też chroni przed zawałem. Jest w warzywach, nasionach, pestkach, orzechach i większości olejów roślinnych. Można jeść czosnek, który rozrzedza krew, zapobiega powstawaniu skrzepów. W miejsce tłuszczów zwierzęcych i margaryny dania warto przyrządzać (z umiarem) olejami roślinnymi, zwłaszcza z oliwek i rzepaku. Większość rodzajów margaryny ma tłuszcz bardzo niekorzystny dla serca (o konfiguracji trans). Spośród dostępnych u nas, margaryna Benecol i Flora nie mają tłuszczu trans. Również spośród tłuszczowych „miksów” warto wybierać - umiarkowane ilości - tych, które są mieszaniną masła i płynnych olejów roślinnych.

PRODUKTY Z BŁONNIKIEM

Udokumentowane działanie ochronne mają produkty z błonnikiem, czyli roślinne, zwłaszcza zboża pełnoziarniste i razowe, warzywa, szczególnie korzeniowe, śliwki, figi, owoce i nasiona. Błonnik syci, ale go nie przyswajamy. Zwłaszcza warto jeść rozpuszczalne węglowodany, które też syca, a których nie przyswajamy; są w produktach z owsa, jęczmienia, żyta, grochu i fasoli; powinni się nimi szczególnie zainteresować cukrzycy i odchudzający się.

DBAMY O CHOLESTEROL I WĄTROBĘ

Postępowanie miażdżycy można zahamować, dbając o wątrobę. Zrobimy to, na przykład, używając mniej tłuszczu, zwłaszcza nasyconego. Ale zastępowanie go olejami roślinnymi, uznawane za chroniące przed zawałem, też może się okazać niezdrowe, jeżeli nie zachowamy umiaru. Z każdym nadmiarem tłuszczu wątroba musi się uporać. Jeżeli nie daje rady, wytwarza „zły” cholesterol LDL. Kiedy zjemy umiarkowaną ilość tłuszczu, wątroba działa prawidłowo, a we krwi krąży „dobry” cholesterol HDL. Czyli rodzaj cholesterolu zależy u większości ludzi głównie od wątroby. Zmiana dotychczasowych przyzwyczajeń nie jest łatwa. Jednak warto przynajmniej spróbować jadać margarynę z roślinnymi sterolami, a jeszcze lepiej (bo chudszy) jogurt Danacol ze sterolami. Sterole blokują przyswajanie cholesterolu w jelitach. Może będzie skutek.

Zdrowe odżywianie (więcej pod hasłem „Co to jest zdrowe odżywianie”), wraz z odpowiednią ilością ruchu hamuje postępy choroby. Wątrobie można pomóc, na przykład, unikając jedzenia gdy czujemy się już syści, zapobiegnie się wtedy przerobieniu nadmiaru jedzenia na cholesterol.

Osoby nieruchliwe, pracujące i odpoczywające w pozycji siedzącej, powinny zjadać jeszcze mniej tłuszczu - lub, generalnie, kalorii. Albo - jeżeli kto woli – odpoczywać bardziej aktywnie. Dania bogate w rozpuszczalne węglowodany (opisane w punkcie o błonniku), owoce i warzywa, sprzyjają regulacji cholesterolu.

OBNIŻAMY CIŚNIENIE



Obniżenie ciśnienia można osiągnąć jedząc dużo owoców i warzyw, wiele z nich zawiera potas, działający nie gorzej niż lek. Bardzo skuteczne jest ograniczenie soli. Mniejsze użycie w kuchni i przy stole może nie wystarczyć. Duża część naszej codziennej soli znajduje się w gotowych produktach. Na przykład polski chleb słynie jako najbardziej słony w Europie. Dużo soli jest na przykład w wędlinach, chipsach, zupach w proszku. Typowy Polak zjada dwa do czterech razy za dużo soli. Jako konsumenci mamy prawo domagać się żywności mniej słonej i oznakowania ilości soli na opakowaniu.

KOLOROWO

Ważną bronią organizmu przeciw arteriosklerozie są antyutleniacze. Znajdziemy je w czerwonych, zielonych i żółtych warzywach i owocach

(karoten), wątrobie, nerkach, rybim oleju, maśle i mleku

(wit.A), w warzywach, pestkach, nasionach,

migdałach i innych orzechach i

roślinnych olejach (wit.E), oraz w produktach z witaminą C

(warzywa, owoce). W rybach, orzechach brazylijskich, nerkach,

wątrobie, soczewicy, zbożach i kukurydzy, szczególnie

pochodzących z Ameryki, jest selen, niezbędny w procesie

oczyszczania organizmu z wolnych rodników, aktywujących

miażdżycę. Równie potrzebne są antyutleniacze innego typu,

znane pod nazwą roślinnych polifenoli (tu należą flawonoidy,

likopen i inne). Są niemal we wszystkich warzywach i owocach,

najwięcej – w tych o intensywnym kolorze.



Powstawanie blaszki miażdżycowej można zahamować, a nawet do pewnego stopnia cofnąć, jedząc żywność z antyutleniaczami.

CO JESZCZE MOŻEMY ZROBIĆ?

Schudnąć. Ale to może już się stać, kiedy zadbamy o wątrobę i tętnice. Dodatkowe informacje pod hasłem „Odchudzanie”.

Zdrowszy tryb życia sprzyja sercu, dużą poprawę daje ograniczenie palenia i umiarkowanie w picu alkoholu.

WIĘCEJ RUCHU NA STRESY

Zwiększenie wysiłku fizycznego może nie dopuścić do nadmiaru „złego” cholesterolu, zwiększenia ilości triglicerydów we krwi, a jednocześnie zapobiega cukrzycy. Ruch jest szczególnie ważny w stresie, zwłaszcza, w miarę możliwości, bezpośrednio po wydarzeniu, które stres wywołało.

CO Z TEGO MAMY?

Nawet stopniowe, małe zmiany „ku zdrowiu”, lub nieduża zmiana trybu życia, zmniejszą szansę na chorobę lub złagodzą jej przebieg. Dają szansę uniknięcia wylewu i zespołu metabolicznego, uniknięcia lub przeżycia zawału. Dodatkowym plusem jest generalna poprawa zdrowia, samopoczucia, większa szansa na schudnięcie i wszystkie korzyści wynikające ze zdrowego odżywiania.

Im zaś większa zmiana na lepsze, tym większy będzie skutek. Osoby, których tryb życia bardzo odbiega od zalecanego mają nawet większą szansę na poprawę.

Fot: sxc dottordoom, geekphilosopher, flickr, sxc.hu gabrielbu

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,
tel. 22 73 73 473