Aby srdce nebylo pod tlakem



Srdce je pro nás zcela nezbytný orgán. Pracuje bez odpočinku celý život – přesto na něj často zapomínáme. A přitom by někdy stačilo málo, protože podle odborníků už malé změny v každodenních návycích mohou mít velký význam.

Často bohužel přehlížíme tři faktory, které našemu srdci škodí – příliš mnoho soli, nedostatek tekutin a dlouhodobý stres. A právě ty mají velký vliv na naši celkovou pohodu, krevní tlak i na zdraví srdce.

Sodík je dobrý sluha, ale zlý pán

Sůl (chlorid sodný, NaCl) obsahuje asi 40 % sodíku a 60 % chloru. Sodík je minerální látka nezbytná pro správné fungování organismu, jeho nadměrný příjem (zvláště ve formě soli, případně jiných sloučenin sodíku, jako je glutamát sodný nebo kaseinát sodný), však vede ke zdravotním komplikacím.

Sodík je pro náš organismus nepostradatelný, pokud ho však přijímáme příliš, může být vážným rizikem pro srdce, cévy a ledviny.

„Sodík je nezbytný pro řadu fyziologických funkcí, například pro udržení rovnováhy tělních tekutin nebo pro nervovou činnost. Problémem není samotný sodík, ale jeho nadměrná konzumace. Úplné vynechání není praktické ani žádoucí, platí staré známé: všeho s mírou," uvedl na tiskové konferenci odborník na výživu, výzkumný pracovník IKEM a spolupracovník AquaLife institutu RNDr. Pavel Suchánek.

Pokud přijímáme sodíku příliš, zadržujeme vodu v těle, což vede k vyššímu krevnímu tlaku. Ten mechanicky namáhá cévní stěny, které postupně tuhnou a poškozují se, což vede k ateroskleróze. Srdce musí pracovat s větší námahou a časem může dojít až k srdečnímu selhání. Zvyšuje se také riziko cévní mozkové příhody, infarktu myokardu i chronického onemocnění ledvin. Diskutuje se také o tom, zda vyšší příjem soli nezvyšuje chuť k jídlu a tím nepřispívá k obezitě.

Pozor na průmyslově zpracované potraviny

Česká republika patří dlouhodobě k zemím s velmi nadprůměrným příjmem soli. Souvisí to nejen s historickými stravovacími zvyky, ale také s tím, že v současné době konzumujeme poměrně hodně průmyslově zpracovaných potravin, hotových jídel a polotovarů. Pokud si dáme jen občas (nejlépe zřídkakdy) mističku chipsů, klobásu nebo si ulehčíme přípravu rodinné večeře polotovarem, či dokonce hotovým jídlem z obchodu, neublíží nám to. Problémem se to ovšem stává, pokud se takto stravujeme pravidelně.

Rozhodli jsme se, že slánku, která stojí pravidelně při jídle na našem stole, uklidíme? To je sice chvályhodné, ale nestačí to. Sodík totiž přijímáme i ze skrytých zdrojů. Nejsou to jenom konzervy, uzeniny, instantní polévky, hotová jídla nebo kořenicí směsi. Významné množství sodíku obsahují i některé sýry a mléčné výrobky, v nichž slouží nejen jako dochucovadlo, ale také jako konzervant.

Odborníci doporučují sledovat nutriční hodnoty na obalech, všímat si obsahu soli i sloučenin sodíku a při přípravě jídel doma nahrazovat část soli bylinkami nebo kořením. Rozhodující je souhrnný denní příjem sodíku ze všech zdrojů.

Další minerální látky důležité pro srdce

Důležitou roli v ochraně srdce však hrají také další minerální látky, především draslík, hořčík a vápník. Draslík pomáhá regulovat rovnováhu tekutin v těle a podporuje správnou funkci srdce – působí jako protiváha účinků sodíku. Hořčík přispívá k udržení normálního srdečního rytmu a uvolňuje hladkou svalovinu cévní stěny, čímž napomáhá ke snížení krevního tlaku. Vápník je nezbytný pro správnou činnost srdečního svalu a optimální pružnost cév. Společný příjem těchto tří minerálních látek dokáže částečně vyrovnat negativní účinky

nadměrného příjmu sodíku a pomáhá udržet kardiovaskulární systém v dobré kondici.

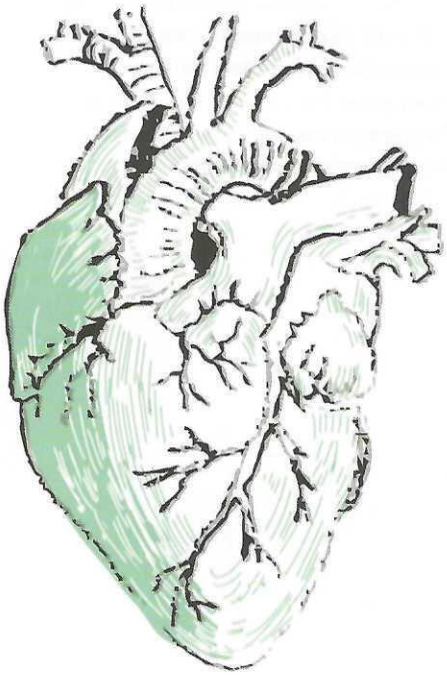
Nejde tedy jen o to, omezit příjem soli, zároveň je třeba zajistit dostatečný příjem dalších minerálních látek, tedy draslíku, hořčíku a vápníku, které jsou důležité pro udržení elektrolytové rovnováhy v organismu – a v tom nám mohou pomoci minerální vody.

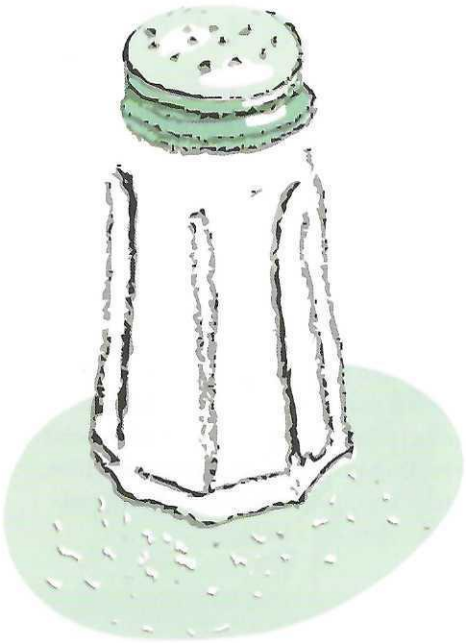
Pozitivní vliv minerálních vod na krevní tlak potvrdila například studie Fóra zdravé výživy ve spolupráci s AquaLife Institutem z roku 2022. Ukázala, že pravidelná konzumace minerálních vod s vyváženým obsahem minerálních látek vede sice k mírnému, ale statisticky významnému poklesu krevního tlaku u osob s prehypertenzí nebo mírnou hypertenzí. Zároveň došlo ke zlepšení elasticity cév, což snižuje celkové kardiovaskulární riziko.

Studie byla realizována jako kontrolovaný experiment s vhodně vybranými skupinami, kde byl sledován přímý vliv minerálních vod na krevní tlak a další ukazatele kardiovaskulárního zdraví. Její výsledky podporují zařazení minerálních vod do běžného pitného režimu, zejména u rizikových skupin.

Má tedy smysl hlídat si obsah minerálních látek v pitném režimu pravidelně? Jednoznačně ano! Pro zdravé osoby je to důležité v rámci prevence, u lidí s diagnózou hypertenze, srdečního nebo ledvinového onemocnění v rámci léčby. Vhodné je konzultovat pitný režim s lékařem nebo nutričním terapeutem a pravidelně sledovat krevní tlak i hladiny elektrolytů. Takový individuální přístup pomáhá předejít dalším komplikacím a přispívá ke kvalitě života.

Při výběru nápojů pro každodenní pitný režim odborníci doporučují přírodní minerální





vody. Pocházejí z chráněných podzemních zdrojů, mají původní čistotu a stabilní složení, neprocházejí chemickými úpravami ani dezinfekcí. „Spotřebitelé si mohou vybrat z celé škály minerálních vod – od slabě přes středně mineralizované, vhodné pro každodenní pití bez omezení, až po minerálky bohaté na minerální látky, které oceníme například při sportu, horečce nebo zvýšené zátěži. Klíčem je číst etikety, volit minerální vodu podle svých potřeb, věku i zdravotního stavu a využít tak rozmanitých zdrojů našich minerálních pramenů, ve světě ojedinělých," vysvětlila Ing. Jana Ježková, balneotechnička a předsedkyně Svazu minerálních vod.

V čem je nebezpečí hypertenze

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je dlouho bezpříznakový – v tom tkví jeho nebezpečí. Pokud si tlak občas nekontrolujeme domácím tonometrem nebo zanedbáváme preventivní prohlídky u praktického lékaře, může se vysoký tlak projevit až tehdy, když už způsobil významné poškození cév, srdce nebo ledvin.

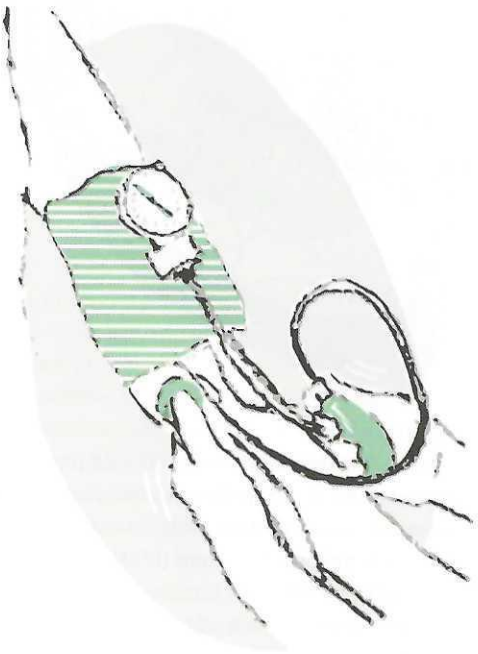
Co nás může varovat? Mohou to být například bolesti hlavy, závratě, varovnými příznaky jsou i bolesti nebo motání hlavy a závratě, většinou však člověk žádné potíže nepociťuje. Nebezpečí hypertenze podceňují hlavně mladí lidé, kteří nemají zjevné zdravotní problémy, nebo osoby s aktivním životním stylem, které se považují za zdravé. O to důležitější však je pravidelné měření krevního tlaku a preventivní kontroly i u mladších věkových skupin.

Zvláště opatrní by měli být senioři a lidé, kteří mají vrozené dispozice ke kardiovaskulárním onemocněním, lidé s nadváhou a obezitou a také těhotné a kojící ženy.

Stres a žízeň kazí náladu a škodí srdci

Kromě stravy hraje stále větší roli životní styl. Při psychické nepohodě tělo produkuje více stresových hormonů, hlavně kortizolu a adrenalinu, které zvyšují krevní tlak, zrychlují tepovou frekvenci a zatěžují cévy. To dlouhodobě zvětšuje riziko vysokého tlaku, aterosklerózy a srdečně-cévních onemocnění. „Stres je pro tělo jako jízda s nohou na plynu a zároveň zataženou ruční brzdou – krátkodobě zvládnutelné, ale dlouhodobě ničivé. Pokud se ke stresu přidá i dehydratace, organismus je vystaven dvojí zátěži. Už mírná dehydratace vede k únavě, horší soustředěnosti či podrážděnosti," upozornila klinická psycholožka z Asociace klinických psychologů ČR a spolupracovnice AquaLife Institutu PhDr. Markéta Celerová, Ph.D.

Určitě se vyplatí myslet nejen na to, co jíme a pijeme, ale i na to, jak zvládáme stres. Jestliže si dopřejeme odpočinek, vyzkoušíme volně dostupné léky, ale potíže jako neklid, špatný spánek nebo podrážděnost přetrvávají,



a dokonce nás omezují při běžných činnostech, je na místě vyhledat odbornou pomoc.

To může být psychiatr, pokud je nutná medikace, nebo klinický psycholog, pokud je potřeba vyhodnotit závažnost situace specifičtěji – vyplatí se chodit k odborníkům, protože správné definování problému je předpokladem úspěšné léčby. Velmi důležitý je také pocit důvěry a bezpečí. Pokud ho u vybraného odborníka necítíme, je v pořádku hledat dál. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová