














DIETNÍ DOPORUČENÍ PRO OSOBY S METABOLICKÝM SYNDROMEM

Vhodná strava pomáhá upravit krevní tuky, snížit krevní tlak i hladinu cukru v krvi.

- 1. Tuky:** Celkem by měly pokrývat asi do 30 % z celkové energie (u obézních méně), z toho tzv. nasycené – živočišné – tuky jen max. 7 %. Zbytek by měly tvořit tuky „nenasycené“ – rostlinné (oleje, rostlinná másla), a tuky z ryb. V praxi to znamená jen omezenou konzumaci libových mas a nízkotučných mléčných výrobků, vyloučení uzenin, másla a sádla. Tuk na mazání a přípravu jídel výhradně rostlinného původu (rostlinná másla). Omezit příjem tzv. „transmastných“ tuků, které jsou obsaženy hlavně v různých sušenkách a oplatcích (především s tukovou náplní a s „čokoládovou“ polevou), dále ve vysoce ztužených tucích na smažení.
- 2. Cukry:** Je třeba maximálně omezit, raději vyloučit jednoduché cukry (sladké pečivo, moučnický, sladké nápoje, zmrzlina, omezit sladké ovoce, např. banány a hroznové víno, větší množství jogurtů). Naopak komplexní cukry (obiloviny – tmavá celozrnná mouka, luštěniny, tmavé celozrnné pečivo) by měly tvořit asi 45–60 % z celkového energetického příjmu.
- 3. Bílkoviny:** Měly by tvořit pouze asi 10–20% z celkového energetického příjmu. Znamená to omezit konzumaci živočišných výrobků (maso, masné výrobky).
- 4. Další složky potravy:**
 - Dietní vláknina: její příjem by měl být asi 40 g/den: zařadit do jídelníčku 5 porcí zeleniny či ovoce denně nebo 4 porce luštěnin za týden, jíst výrobky z celozrnných obilovin.
 - Cholesterol má být omezen na méně než 200 mg/den. Je obsažen ve všech živočišných produktech. Rostlinný cholesterol neumějí vytvářet, omezení cholesterolu tedy znamená omezení živočišných výrobků a náhrada výrobky rostlinnými.
 - Vitamíny (např. B, C, E, beta-karoten, kyselina listová, selen) v tabletách nelze doporučit, nemají žádný pozitivní vliv na vaše zdraví (žádoucí ale je jejich příjem v přirozené formě – zelenina, ovoce). Totéž platí i o většině volně prodejných „potravinových doplňků“ – jejich vliv na zdraví je přinejmenším sporný. Vhodné však je doplnění stravy o asi 1 gram rybích tuků denně nebo 2–3 porce ryb týdně.
- 5. Další informace**
 - Máte-li zvýšené množství neutrálních tuků triglyceridů v krvi, je třeba maximálně omezit konzumaci alkoholu a jednoduchých cukrů (viz výše). Z obojího jsou v játrech vytvářeny tyto typy tuků a jejich hladina v krvi se tak zvyšuje. Alkohol má velmi vysoký obsah energie.
 - Máte-li zvýšenou hladinu LDL-cholesterolu, tzv. „zlého“ cholesterolu, je vhodná potrava dále obohatit o rostlinné steroly v dávce asi 2 g/den, které jeho hladinu snižují (sója, brambory či brokolice nebo „funkční potraviny“ obohacené o steroly).
 - Máte-li sníženou hladinu HDL-cholesterolu, tzv. „hodného“, je vhodné se pokusit jeho hladinu zvýšit těmito opatřeními: nekouřením (jste-li kuřák), pravidelnou tělesnou aktivitou a vhodnou stravou (viz výše).

HLAVNÍ PRAVIDLA PRO SESTAVENÍ VHODNÉHO JÍDELNÍČKU Tedy JSOU

- a) Omezit konzumaci živočišných výrobků s výjimkou ryb, jinak nelze dosáhnout omezení živočišných tuků, cholesterolu a snížení příjmu bílkoviny. Jídlo z ryb má být alespoň 2krát týdně, vhodné je maso drůbeží. Nízkotučné mléčné výrobky jsou vhodné pro obsah vápníku, ale např. jogurty jíst jen s mírou (obsahují cukr, ve větším množství může zvyšovat hladinu cukru).
- b) Živočišné tuky nahradit rostlinnými oleji (olivový, řepkový). I tak živočišné tuky v potravě zůstanou, protože maso obsahuje značné procento skrytých (okem neviditelných) tuků.
- c) Strava má zahrnovat 5 porcí převážně čerstvé zeleniny nebo ovoce/den.
- d) Dodržovat pitný režim, tedy pít dostatečné množství neslazených a nealkoholických nápojů. Ideální jsou ovocný, zelený, černý čaj, čistá voda, neslazené minerální vody.
- e) Maximálně omezit konzumaci alkoholu (také pivo je alkohol).
- f) Doporučená je konzumace celozrnných potravin (rýže, těstoviny, pečivo).
- g) Nevhodné jsou všechny sladkosti, tučná jídla, slazené nápoje.
Příbitní je také nekouřit a mít dostatek fyzické aktivity (minimálně ujít 5 km za den, nebo cvičit 45 minut ob den).

	VHODNÉ KE KONZUMACI	OMEZENÁ KONZUMACE	NEVHODNÉ KE KONZUMACI
TUKY 	rostlinné oleje: olivový, řepkový, ev. slunečnicový, měkké rostlinné margaríny	olej kukuřičný, sójový	kokosový olej, sádlo, máslo, slani- na, lůj, přepálené oleje, tuhé mar- garíny, majonézy, tatarská omáčka
RYBY 	sladkovodní i mořské; rybí konzervy ve vlastní šťávě, v tomatě	smažené ryby, rybí konzervy v oleji	ryby v majonéze, jikry (kaviár)
MASO 	drůbež (bez kůže a vnitřností), králík, telecí, drůbeží šunka, sójové maso	hovězí a vepřové bez viditelného tuku	tučná masa (vepřové, hovězí), husa, mletá masa, kachna, slepice, vnitřnosti, paštiky, uzeniny, konzervy, hamburgery, jitrnice, jelíta
MLÉČNÉ VÝROBKY 	nízkotučné výrobky: tvaroh, mléko, jogurt, zakysané výrobky, sýry do 30 % tuku		sýry > 30 % tuku, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, zmrzliny, tučný tvaroh, kondenzované mléko
VEJCE 	vaječné bílky	1-2 vejce za týden (pro přípravu jiných jídel)	vaječné žloutky a pokrmy z nich
PEČIVO A OBILOVINY 	pečivo celozrnné, z tmavé mouky, grahamy, neloupaná rýže	netučné pečivo z bílé mouky, neslazené müsli tyčinky bez polevy	sladké, tučné a máslové pečivo, loupáčky, listkové těsto, koláče, koblíhy, slazené müsli vč. tyčinek s polevou
TĚSTOVINY 	bezvaječné, celozrnné	tvarohové, bramborové, houskové knedlíky	vaječné nudle a těstoviny
LUŠTĚNINY ZELENINA 	všechny bez omezení		smažené hranolky, chipsy, smažená zelenina
OVOCÉ 	čerstvá i mražená, brambory vařené	syrové, mražené, jablka, pomeranče, grapefruit	kandované a sušené ovoce, slazené kompoty, mango
POCHUTINY, DEZERTY, SLADKOSTI 	všechno koření, želé, sorbet, ovocné saláty, vodová zmrzlina	sušenky s nízkým obsahem tuku, med, umělá sladidla bez energetické hodnoty	čokoláda, čokoládové dorty, bonbóny, pudinky, dorty, moučnický cukr, zmrzlina smetanová, máslové krémy, tučné sušenky, slazené tyčinky
POLÉVKY 	netučné vývary, zeleninové polévky		polévky zahuštěné jíškou, smetanou, tučné polévky
OŘECHY 		vlašské, lískové, mandle, sezamové, pistáciové, burské nesolené, kešu	kokos, solené oříšky
NÁPOJE 	čaje, neslazené minerálky, stolní vody, káva, (překapávaná, instantní), šťávy z čerstvého ovoce, nealkoholické pivo	nízkokalorické nápoje, lehká vína max. 2-3 dcl/den nebo max. 1 pivo/den, ovocné džusy	slazené nápoje, coca-cola, limonády, džusy s přísadkou cukru, čokoládové nápoje, alkohol nad 20 g/den (hlavně pivo, destiláty), turecká káva