

METABOLICKÝ SYNDROM (MS)

Metabolický syndrom představuje soubor zdravotních komplikací souvisejících s nadváhou a obezitou. Patří mezi nejčastější onemocnění ve vyspělých zemích Evropy a Severní Ameriky.

Jedná se o soubor rizikových faktorů, které pravděpodobně vznikají na podkladě **inzulínové rezistence**. Mohou mít vliv na předčasném rozvoji **aterosklerózy** a následně **kardiovaskulárních onemocnění** či představují riziko pro **diabetes 2. typu** a některých častých nádorů.

Inzulínová rezistence znamená sníženou citlivost tkání zpracovávat glukózu prostřednictvím inzulínu. *Inzulín* je hormon slinivky břišní, který umožňuje, aby glukóza (krevní cukr) vstupoval do buněk a byl využit. Když inzulín chybí, objeví se diabetes. Přestože i obézní mají inzulínu dostatek, buňky na inzulín nereagují. Proč, není zatím zcela objasněno. Pravděpodobně: pokud jsou tukové buňky zcela naplněny tukem a nejsou schopny už další přijímat, ukládají se molekuly tuku i do jiných tkání, např. do svalů, svalové buňky na inzulín nereagují. Jakmile ale hubneme především zvýšenou pohybovou aktivitou, metabolické poruchy se velmi dobře zlepšují a upravuje se i krevní tlak.

Rizikové faktory MS:

- obvod pasu
(zvýšené riziko muži 94cm, ženy 80cm, vysoké riziko muži 102cm, ženy 88cm)
- klidový krevní tlak 140/90 a více
- hladina triglyceridů vyšší 1,7mmol/l
- HDL cholesterol (muži nižší 1,0mmol/l, ženy nižší 1,3mmol/l)
- Glykémie na lačno větší 5,6mmol/l

Metabolický syndrom narůstá s nezdravým životním stylem (sedavý způsob života, příjem nadměrně kalorické stravy, kouření, chronický stres).

Jak z toho ven? Radikálně změnit svůj životní styl!

Jak začít?

Sepsat si dosavadní návyky a zvýraznit pro sebe ty nesprávné, stanovit si strategii, jak je nahradit těmi správnými:

- Stanovit si realistické střednědobé cíle a kontrolu jejich plnění s úpravami
- Vedení záznamů o hmotnosti, jídelníčku a pohybové aktivitě ke zlepšení stravovacích a pohybových návyků
- Stanovení problémů a způsobů řešení situace (např. strava v restauraci, pracovní večeře)
- Sebehodnocení

- Předvídání porušení nového režimu a nácvik technik k navrácení se k původnímu plánu
- Zainteresování rodiny a přátel k posílení motivace a zajištění podpory

Příklad z praxe:

Muž 44 let, výška 175cm, váha 90kg, nesportuje, zvýšený cholesterol, po infarktu

Dosavadní stravování: převažují jednoduché sacharidy (sladkosti, bílé pečivo) a nasycené tuky, zcela chybí zelenina a ovoce, stravování v restauraci

Návrh postupu

- Prioritně se zaměřit na změnu poměru jednotlivých konzumovaných makrosložek stravy (cukry, tuky, bílkoviny)
- Upravit celkový energetický příjem vzhledem k výdeji
- Snížit glykemický index potravin
- Po konzultaci s lékařem zařadit vhodné pohybové aktivity (chůze, jogging, kolo, plavání, relaxační techniky)

Obecná doporučení

- Výrazně omezit nasycené tuky
- Zařadit nenasycené mastné tuky (za studena lisované oleje – olivový, lněný)
- Razantně omezit konzumaci tučných sladkostí
- Zařadit celozrnné pečivo a celozrnné těstoviny a rýži
- Zvýšit příjem kvalitních bílkovin
- Každodenní přísun masa nahradit rybou nebo bezmasým jídlem, luštěninami
- Zásadně zvýšit konzumaci především zeleniny (minimálně 3x denně) a zařadit ovoce (nejlépe dopoledne), čímž výrazně zvýšíme příjem vlákniny
- Dodržovat pitný režim, minimálně 2,5l/den, nejlépe vodu, zelený čaj, bylinné čaje

Případné potravinové doplňky k posílení kardiovaskulárního systému a snížení hladiny cholesterolu:

- Antioxidační komplex (vit.C + E + selen nebo Q10) + omega3 + lecitin
- Sladkovodní řasa Spirulla

Pro klienta to bude zásadní změna ve stravování a následně životního stylu.