



Projekt Zdravá restaurace, aneb praktické naplnění doporučených postupů

Prevence je základem soudobé kardiologie. Existují platná doporučení pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění;⁽¹⁾ o prevenci se hodně mluví a diskutuje na všech možných setkáních a sjezdech. Je nám všem jasné, co by se mělo dělat, ale bohužel skutečnost je někdy velmi vzdálena od platných doporučení a navíc informovanost našeho obyvatelstva není taková, jaká by měla být.

Nadační fond Pro srdce Hané při I. interní klinice Fakultní nemocnice Olomouc má mezi svými základními cíli prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Správní rada nadačního fondu se snaží naplňovat platná doporučení, a to cestou celospolečenské (populační) intervence. Projekty by měly být plošné a zároveň jednoduché a měly by vyhovovat základnímu schématu provádění prevence, tj. triádě: *znalosti-postoje-chování*.

Představujeme Vám projekt, který v rámci praktického naplňování prevence kardiovaskulárních onemocnění vyhlásil Nadační fond Pro srdce Hané spolu se Statutárním městem Olomouc a mediálními partnery ZZIP, Český rozhlas Olomouc, Olomoucký deník, Profit a Internet. Projekt se nazývá *Zdravá restaurace*; může se do něj přihlásit každé restaurační zařízení, které bude splňovat následující podmínky:

- V době oběda se ve vyhrazené části restaurace nekouří.
- V nabídce jsou alespoň 3 jídla, která odpovídají pravidlům zdravé výživy. Vybere je majitel spolu se členy správní rady nadačního fondu.

- Na stolech jsou umístěny tabulky s přehledem základních rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění spolu s doporučením zdravé výživy a vybraných jídel „Pro Vaše srdce“ (obrázek).

Pokud restaurační zařízení tyto podmínky splní, bude mu slavnostně udělen certifikát „Zdravá restaurace“ a restaurační zařízení bude označeno touto nálepkou.

Nadační fond Pro srdce Hané bude tyto restaurace propagovat na svých webových stránkách a mezi pacienty s kardiovaskulárními onemocněními; restaurace bude mít slevu při inzerci u mediálních partnerů.

Pokud máte zájem o další informace, případně o připojení k projektu (a to jakoukoliv formou) nebo máte zkušenosti s podobným projektem, neváhejte nás kontaktovat. Informace jsou dostupné i na webových stránkách nadačního fondu: www.srdcehanecz.cz. Zde najdete informace i o dalších projektech (Kardio stezka, Projekt Nordic walking, Srdce Hané ...).

LITERATURA

1. Cífková R, Býma S, Češka R, a spol. Prevence kardiovaskulárních onemocnění v dospělém věku. Společné doporučení českých odborných společností. Cor Vasa 2005;47:3–14.

doc. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA, Bc. Beata Zapletalová,
Nadační fond Pro srdce Hané, I. interní klinika,
FN Olomouc, Olomouc

Onemocnění srdce a cév jsou nejčastější příčinou úmrtnosti ve většině evropských zemí a v USA. Podílí se nejen na vysoké úmrtnosti, ale i na vysoké pracovní neschopnosti a invaliditě. Mezi nejzávažnější nemoci v této skupině patří akutní srdeční infarkt (akutní infarkt myokardu), srdeční selhání a náhlá smrt.

Jak předcházet srdečnímu infarktu?

Existují rizikové faktory vzniku těchto onemocnění. Mezi nejzávažnější patří:

- kouření
- porucha metabolismu tuků (cholesterol, tryglyceridy ...)
- vysoký krevní tlak
- cukrovka
- obezita
- nedostatek pohybu

Vhodným chováním lze předejít vzniku choroby (primární prevence) nebo proces zpomalit (sekundární prevence).

Kontakty:

www.vasezdravesrdce.cz
www.srdcehanecz.cz
tel.: 588 443 201 (I. interní klinika FNO)



Jídlo pro Vaše zdravé srdce



...druhá zpráva

WILBERT

PROFIT

ZZIP



PROFIT

PROFIT

PROFIT

PROFIT

Desatero zdravé výživy...

1. Nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny denně.
2. Správný pitný režim – nejméně 2–3 litry tekutin denně (nejlépe voda nesyčená), bylinné čaje. O pití minerálních vod se poraďte s lékařem (nehodné pro lidi s vysokým krevním tlakem). Pití zeleného čaje snižuje riziko onemocnění srdce a cév. Pití kávy snižuje riziko vzniku cukrovky.
3. Omezit tuky s obsahem nasycených a transmastných kyselin. Zvýšit spotřebu olejů s obsahem omega 3 mastných kyselin (olivový, řepkový). Omega 3 mastné kyseliny užívat jako potravinové doplňky.
4. Zvýšit příjem celozrnných potravin a vlákniny.
5. Konzumovat potraviny s nízkým glykemickým indexem (vyhnout se cukrovinkám, sladkému pečivu).
6. Bilkovinu používat z kvalitního masa se sníženým obsahem nevhodných tuků – ryby, kuře, králík.
7. Snížit obsah soli v potravě.
8. Malé množství alkoholu snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění (0,05 l destilátu, 0,2 l vína, jedno pivo).
9. Používejte potravinové doplňky, pozitivní vliv byl prokázán u karnitinu, flavonoidů, argininu, taurinu, koenzymu Q10 a omega 3 mastných kyselin.
10. Ke správné výživě patří pohyb!!!