



# Potraviny a zdraví

Věra Adámková, Institut klinické a experimentální medicíny, Praha

Nefrologická klinika I.LF UK Praha

ČVUT, FBMI, Kladno



# Racionální strava

- **Základní živiny**
- makroživiny (tuky, bílkoviny, sacharidy) vyváženost
- mikroživiny (vitamíny, minerální látky a stopové prvky.....)



# Potraviny jako lék

## ► **Diabetes mellitus**

Vyvážená strava, celkové množství cukrů, nikoli hladovění

Pozor ovoce, těstoviny – všechny cukry se započítávají

Prevalence dlouhodobě cca 8%



# Potraviny jako lék

- **Dna - nízký obsah purinů**
- Vejce
- Med
- Ovoce
- Mléčné výrobky (nejlépe bez tuku nebo nízkotučné)
- Ořechy a ořechová másla
- kvalitní oleje
- Zelenina - například rajčata, mrkev, listová zelenina...
- Luštěniny – střední obsah purinů



# Potraviny jako lék

- **Epilepsie**
- V České republice trpí epilepsií asi 70 tisíc lidí, v celé Evropě je 6 milionů nemocných
- Od 20. let minulého století se podávaly epileptikům pokrmy bohaté na tuky
- V posledních letech restituce - tuky, bílkoviny, omezení cukrů – jídelníček individuálně vzhledem k celkovému stavu nemocného, věku a dalším nemocem



# Potraviny jako lék

- **Ateroskleróza**
- **omezení příjmu tuků** (příjem do 30%)
- Maximálně přijaté tuky jídle nemají být nad 17% z celkové hmotnosti pokrmu
- Nasycené, nenasycené mastné kyseliny
- Omega -3, omega -6 mastné kyseliny

# Potraviny jako lék

## ► Celiakie

(celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku)

- Základ: brambory, kukuřice, rýže, pohanka, jáhly, sója a další luštěniny, zelenina a ovoce, maso a uzeniny (šunka od kosti a speciální bezlepkové uzeniny)
- ovoce, zelenina vč. ořechů a semen
- mléko a mléčné výrobky (dle snášenlivosti laktózy nebo bílkovin kravského mléka)
- majonézy ze sójové mouky, tofu\*, kysané smetany nebo jogurtu, doma vyrobený rajský protlak, všechny základní druhy koření
- sladidla (cukr, pravý včelí med, umělá sladidla)
  
- **Běžná strava obsahuje 7-13 g lepku /den,**
- **bezpečná dávka = množství 20-50 mg lepku (= 10-25 mg gliadinu) za den**



# Potraviny jako lék

- **Osteoporóza**
- Dostatečné množství vápníku – tvrdé sýry, tučné, polotučné tvarohy, jogurty, mléko
- Ryby – sardinky
- Sezam, ořechy, mák
- Kapusta, brokolice, slunečnicová semínka, květák,
- Vejce
  
- Vitamin D





# Závěr

**Strava je důležitou součástí léčebných režimů**

**Dodržování stravovacích doporučení může snížit i dávky  
medikace**

**Děkuji za  
pozornost**

