



Da, pravilna ishrana SPREČAVA SRČANI I MOŽDANI UDAR!

Stres, hipertenzija i povišen nivo masnoća u krvi, u kombinaciji s drugim faktorima rizika i genetskom predispozicijom, mogu biti fatalni. Sprečite najgore – promenite jelovnik na vreme!

U Srbiji se svake godine preko 17.000 ljudi suoči sa srčanim udarom, dok oko 22.000 stanovnika naše zemlje u istom periodu doživi moždani udar. Kardiolozi i neurolozi upozoravaju na to da deo sumorne statistike sve češće postaju mladi ljudi, obično zbog nepravilne ishrane i manjka fizičke aktivnosti. Bez obzira na pol i starosnu dob, zdravlje srca i mozga možete sačuvati ukoliko povedete računa o stilu života: vozite bicikl bar 20 minuta dnevno, trudite se da spavate osam sati tokom noći, a ako ste klonuli i bezvoljni, posetite psihologa, imajući u vidu da depresija povećava rizik od srčanog udara. Pored toga, veoma je važno da koncipirate svoje obroke tako da budu ukusni, ali pre svega zdravi.

Voće i povrće moćniji od statina

Ljudi koji, poput stanovnika mediteranskih obala, jelovnik temelje na voću i povrću smanjuju rizik od srčanog i moždanog udara za 35 odsto, bez obzira na to jesu li se u prošlosti već susretali s tim problemom ili ne. Moć zdrave ishrane potvrdili su i stručnjaci s Harvarda, ističući da statini, koji se smatraju najmoćnijim medicinskim saveznicima u prevenciji srčanog udara, smanjuju rizik od infarkta miokarda za 25 do 30 odsto, što ih čini manje efikasnim od saveznika iz tanjira. S druge strane, i britanski stručnjaci prepoznali su značaj pravilne ishrane u prevenciji infarkta i šloga – riba, crna čokolada, beli luk, bademi i pregršt svežeg voća i po-

vrća mogu biti delotvorniji od lekova, objavljeno je u stručnom magazinu "British Medical Journal".

Biljni začini umesto soli

Visok krvni pritisak povećava rizik od srčanog i moždanog udara. Lekari ističu da je najbolje kad merač pokaže vrednosti 120/80 mmHg, mada je kod nekih pacijenata, shodno opštem zdravstvenom stanju, prihvatljivo i 140/90 mmHg. Kako biste snizili krvni pritisak, ne bi trebalo da koristite više od pola kašičice kuhinjske soli dnevno. Ako vam se ne dopada ukus nesoljene hrane, zamenite kuhinjsku so himalajskom, ili eksperimentišite s biljnim začinima, koji će vašim specijalitetima dati poseban šmek. Jelima obavezno dodajte semenke celera, koje možete kupiti u prodavnicama zdrave hrane – ne samo da su efikasne protiv hipertenzije već i otežavaju lučenje hormona stresa.

Obavezno maslinovo ulje

Trudite se da izbegavate obroke pune holesterola – smanjite konzumiranje mesnih prerađevina, sireva, sladoleda i drugih prerađenih namirnica. S druge strane, koristite namirnice i dodatke jelima koji vam mogu pomoći da snizite nivo štetnih masnoća u krvi. Pripremajte obroke na ekstradičanskom maslinovom ulju, koje snižava nivo lošeg holesterola, a u jelovnik uvrstite beli luk, avokado, legume i ovsene pahuljice. Ne samo da ćete sniziti krvni pritisak i nivo loših masnoća u krvi već ćete se rešiti sala oko struka i drugih masnih naslaga. To je veoma važno, budući da je regulisanje telesne težine jedan od najboljih načina za prevenciju infarkta i šloga.

Volite slatki krompir i banane?

Slobodno uživajte u tim namirnicama! Bogate su kalijumom, čijim unosom u organizam smanjujete rizik od moždanog udara za 27 odsto. Njegov blagotvorni efekat naročito dolazi do izražaja kod žena u postmenopauzi. Pored toga, kalijum je poznat kao mineral koji čuva srce i opušta krvne sudove, čime olakšava protok krvi kroz njih. S druge strane, podstiče izbacivanje viška natrijuma iz tela, čime se uspostavlja balans elektrolita u organizmu. Osim u banana i batatu, kalijuma ima i u pasulju, spanaću, avokadu, pečurkama i suvim kajsijama.

Sokićima protiv stresa

Stresne situacije, koje često rezultiraju izlivima

Ima neka tajna veza

Znate li šta povezuje mahunarke, ribu, zeleno povrće, bundevino seme, avokado, banane i crnu čokoladu? Da, sve te namirnice mogu sprečiti kako srčani tako i moždani udar, a njihov najveći adut jeste – magnezijum! Nedostatak tog minerala može biti okidač za brojna kardiovaskularna oboljenja, poput aritmije, hipertenzije, ateroskleroze, koja je preduslov za nastanak angine pektoris... S druge strane, magnezijum je veoma važan i za pravilan rad mozga, a švedsko istraživanje sprovedeno 2012. godine pokazalo je da se rizik od moždanog udara smanjuje za četvrt odsto na svakih 100 mg magnezijuma. Takođe, namirnice bogate tim mineralom mogu pomoći u terapiji migrene – stručnjaci su utvrdili da ljudi koje muče takvi napadi imaju znatno veći rizik od srčanog i moždanog udara.



Vino kao prevencija

Čaša crvenog vina dnevno pomaže u očuvanju zdravlja kardiovaskularnog sistema. Međutim, ključ nije u resveratrolu, kako se ranije mislilo, jer bi nam u tom slučaju trebalo 16 boca vina dnevno da bismo osetili zdravstvene koristi. Paradoksalno, više od jedne čaše svakog dana može biti pogubno za srce. Tajna crnog vina, dakle, nije samo u resveratrolu već i u drugim polifenolima koje sadrži – zahvaljujući njima krvni sudovi ostaju elastični i sprečava se zgrušavanje krvi. Ako bi se poredilo s lekovima, crno vino deluje gotovo kao aspirin, ali samo ako se konzumira u umerenim količinama. Optimalnu dozu trebalo bi odrediti u dogovoru s lekarom, uzimajući u obzir pacijentovo opšte zdravstveno stanje. Nažalost, uprkos dokazanim zdravstvenim benefitima, mnogi lekari svojim pacijentima savetuju da potpuno izbegavaju vino.



besa, povećavaju rizik od srčanog i moždanog udara, naročito kod ljudi koji su ranije imali takvih problema, objavljeno je 2014. godine u stručnom magazinu "European Heart Journal". Pogubne efekte koje stres može imati na organizam ublažite ishranom: započnite dan sveže ceđenim sokom od limuna i pomorandže i slobodno jedite što više voća i povrća bogatog vitaminom C. Preporučuju se i integralne žitarice – bogate su vitaminima B-kompleksa, koji podstiču pravilan rad mozga, a možete ih kombinovati s bobicama.

Zaboravite na energetska pića

Mnogi veruju da će stres ublažiti uživajući u slanim, industrijski prerađenim grickalicama. To je veoma loša ideja: one su pune prostih ugljenih hidrata, pa ne samo da gomilaju kilograme već i loše utiču na kardiovaskularni sistem. Ako spadate u grupu ljudi koja može da kanališe stres samo grickanjem slanih đakonija, umesto čipsa ili štapića grickajte orašaste plodove ili nesoljene semenke bundeve ili suncokreta. S druge strane, kafa i energetska pića takođe nisu dobar izbor u slučaju stresa, s obzirom na to da kofein može biti okidač za insomniju, koja ide naruku stresu. No, stres nije jedini razlog za izbegavanje gaziranih energetskih napitaka: oni mogu dovesti do hipertenzije, a kod ljudi koji već imaju visok krvni

Nastavak na strani 31 ▶▶▶



pritisak mogu izazvati moždani udar, o čemu smo detaljnije pisali u 24. broju.

Tajna vlakana u ishrani

Voće, povrće, žitarice, semenke i orašasti plodovi ne obiluju samo moćnim mineralima i vitaminima već i vlaknima, koja, prema studiji iz 2013. godine, mogu pomoći u prevenciji infarkta i šloga – svakih sedam grama vlakana smanjuje rizik od tih bolesti za sedam odsto. S jedne strane, vlakna pomažu u regulaciji krvnog pritiska i nivoa holesterola u krvi, dok, s druge, mogu biti odlični saveznici u topljenju suvišnih kilograma, čime znatno umanjuju rizik od srčanog i moždanog udara. Ipak, budite oprezni: ako vaš jelovnik trenutno nije bogat vlaknima, uvodite ih u ishranu postepeno, jer u suprotnom mogu izazvati nadimanje i gasove. Pritom, imajte na umu da uz namirnice bogate vlaknima treba piti dosta tečnosti, naročito vode.

Ko kaže da ne treba jesti meso?

Kad se kaže zdrava ishrana, mnogima se u glavi pojavi crveni iksić preko mesa. To je potpuno pogrešno – čak ni crveno meso, koje je dragocen izvor gvožđa, ne treba potpuno izbaciti iz ishrane. Ipak, ne treba ga konzumirati češće od jednom nedeljno. S druge strane, druge vrste mesa, poput piletine i ćuretine, važni su izvori proteina, pa njih treba jesti nešto češće. Istraživanja su pokazala da je 20 g složenih proteina dnevno dovoljno da se rizik od moždanog udara umanjí za 26 odsto.

Dodatni izvori proteina

Superzdrav obrok po meri mozga dobićete ako sa živinskim mesom poslužite sočivo, pasulj ili grašak, uz salatu od povrća sa semenkama po izboru. Proteina ima i u mleku i mlečnim proizvodima, mada stručnjaci preporučuju konzumiranje tih namirnica s niskim procentom mlečne masti. Pored toga što staju na put moždanom udaru, složeni proteini smanjuju i rizik od infarkta, a osim u živinskom mesu, mahunarkama i semenkama, ima ih u ribi, koja se smatra jednom od najboljih prijateljica srca i mozga.

Njeno veličanstvo – riba

Oni na čijoj se trpezi riba bogata proteinima i vitaminom D služi bar jednom nedeljno imaju i do 50 odsto manji rizik od kardiovaskularnih oboljenja, uključujući i srčani udar. Upravo se u ribi krije tajna dugovečnosti žitelja

I pivo štiti od infarkta

Što je napitak od hmelja i ječma tamniji – to je blagotvorniji po naše zdravlje. Istraživanja su pokazala da ljudi koji piju čašu piva dnevno imaju do 42 odsto manji rizik od srčanog udara u poređenju sa savremenicima koji nisu pivopije. S druge strane, stručnjaci ističu da pivo snižava krvni pritisak efikasnije od vina, a blagotvorno je i za mozak: kineski istraživači otkrili su da može poboljšati koncentraciju i pamćenje, služeći pritom kao štit od neurodegenerativnih oboljenja. Takođe, s obzirom na to da je bogato vlaknima, pivo vam može pomoći da se rešite suvišnih kilograma, a ni stres, nesanica i depresija – koji se smatraju faktorima rizika za srčani udar – uz čašu piva dnevno nemaju nikakve šanse!



Začini: I aroma i zdravlje

Začinskim biljem nećete samo poboljšati ukus jelima već ćete i sačuvati zdravlje. Kurkuma sprečava srčani i moždani udar te staje na put gomilanju holesterola u krvi. Slično dejstvo imaju i đumbir i laneno seme. S druge strane, korijander snižava nivo lošeg holesterola, ali istovremeno podiže nivo dobrog, dok cimet možete dodavati jelima ukoliko imate visok krvni pritisak. Ako biste da poboljšate cirkulaciju u celom telu, pa tako i u mozgu, specijalitete začinite ružmarinom, a nemojte zaboraviti ni bosiljak i origano, bez kojih se ne mogu zamisliti mediteranski specijaliteti.



Mediterana. Omega-3 masne kiseline kojima obiluje čuvaju srce i krvne sudove, a blagotvorno deluju i na mozak – ne poboljšavaju samo pamćenje i koncentraciju nego štite od demencije i Alchajmerove bolesti, a odličan su štit i protiv šloga. Pored toga, masna riba – poput lososa, tune, skuše i haringe – može pomoći i u lečenju depresije, čuva vid kod starijih osoba, pomaže u prevenciji astme kod dece, važna je za zdravlje kože i kose, a naročito se preporučuje muškarcima koji imaju problem s brojnošću ili pokretljivošću spermatozoida.

Slatkiši (ni)su zabranjeni...

... dok god pažljivo birate čime ćete se zasladiti! Najbolje je da potrebu za poslasticama zadovoljite pravom, crnom čokoladom, sa najmanje 75 odsto kakaoa. Ona može biti sjajna saveznica u očuvanju zdravlja srca s obzirom na to da flavonoidi iz kakaoa čuvaju elastičnost arterija, sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka, snižavaju nivo lošeg holesterola i otežavaju stvaranje naslaga na krvnim sudovima, koje mogu dovesti do visokog krvnog pritiska i drugih kardiovaskularnih problema. Nasuprot tome, mlečne čokolade ili one s ukusom voća trebalo bi izbegavati: pune su rafinisanog šećera, gomilaju kalorije i podižu nivo holesterola u krvi.

PITALI SMO STRUČNJAKA



Pukovnik prof. dr. sc. med. Radomir Matunović,
načelnik Klinike za kardiologiju VMA

Želeći da saznamo koje su sličnosti između srčanog i moždanog udara, koji ih simptomi prate i kako pružiti prvu pomoć u tom slučaju, kontaktirali smo s pukovnikom prof. dr. sc. med. Radomirom Matunovićem, načelnikom Klinike za kardiologiju Vojnomedicinske akademije, koji je razbio mit o štetnosti slanine po srce i krvne sudove, a osvrnuo se i na dejstvo statina, pošto su u poslednje vreme sve češće na meti kritika.

Koji su tipični simptomi srčanog i moždanog udara i šta uraditi u tom slučaju?

Bol u grudima tipična je manifestacija infarkta miokarda. Za razliku od drugih bolova, infarktini bol ima svoje specifične karakteristike: širinu, dubinu, jačinu i trajanje, zbog čega ga karakterišemo kao "trodimenzionalni" bol. Ono što je posebno zanimljivo jeste da je bol često praćen osećanjem bespomoćnosti i straha od smrti. S druge strane, iako ima sličan mehanizam nastanka, u smislu arterijskog začepljenja ili suženja, moždani udar ne manifestuje se pojavom bolova, već slabošću, krizom svesti ili oduzetošću delova tela. I u jednom i u drugom slučaju, u akutnom razvoju infarkta ili "udara" neophodno je uspostaviti kontrolu nad vitalnim centrima održavanja života.

Kako se to postiže?

Navedena kontrola vitalnih parametara uspostavlja se najpre merama kardiopulmonalne reanimacije ukoliko je to potrebno, tj. ako dođe do poremećaja u cirkulaciji, disanju i srčanom radu. Pod tim merama podrazumevaju se obezbeđivanje prolaznosti disajnih puteva, veštačko disanje, masaža srca, a po potrebi i električna defibrilacija srca. Kad uspostavimo kontrolu nad vitalnim parametrima, nastavlja se lečenje odgovarajućom farmakoterapijom.

Da li srčani i moždani udar, pored tipičnih, mogu pratiti i netipični simptomi, poput kašlja ili bola u želucu?

Na sreću, nije svaki bol u grudima srčani bol. Iako prethodno navedene tipične karakteristike definišu srčani bol, postoje i netipične manifestacije. U kliničkoj praksi

bol u vilici, u šakama, krstima, pa i u trbuhu može ukazati na srčani udar. U praksi se čak opisuju slučajevi gde su pacijentima vađeni zdravi zubi zbog bolova u vilicama, koji su, u stvari, bili srčanog porekla. To je samo jedna od potvrda da bolest, ma kakva bila, nije materijalne prirode već dinamički poremećaj u razmeni energetske kapaciteta organizma. Zbog toga je jedan od osnovnih dijagnostičkih postupaka kod pacijenata s različitim bolovima u internističkoj ambulanti elektrokardiogram, koji pokazuje kompaktnost srčanog rada. Za moždani infarkt, nažalost, nema pravila. Glavobolja, krize svesti, nesigurnost, neurološki deficiti mogu se javiti u manjoj formi i nekoliko meseci pre razvoja infarkta i kao takvi često ostaju neprepoznatljivi.

Mnogi nutricionisti savetuju pacijentima da se klonе slanine ako žele da sacuvaju srce i krvne sudove. Isto važi i za sladoled. Jesu li te namirnice stvarno toliko štetne?

Jeste li zaista skloni da poverujete da jedan sladoled ili parče slanine mogu oštetiti krvne sudove? Kao zastupnik konvencionalne medicine koja se zasniva na dokazima, mogu vam reći da je šećer iz slatkiša – koji nema hranljivih vrednosti, jer ne sadrži vitamine, minerale, proteine ili vlakna – mnogo opasniji od masnoća. Masti su, neophodne za normalno funkcionisanje našeg organizma, pa sve više stručnjaka smatra da je glavni krivac za kardiovaskularna oboljenja, zapravo – šećer. S druge strane, kao čovek koji holistički gleda na svet oko sebe, zastupam tezu da je genetika ili konstrukcija od koje smo napravljeni u početku svakog poremećaja. Uravnoteženost i mera postoje za svakoga, a najveći uspeh svakog čoveka jeste da ih spozna.

Šta nam možete reći o statinima, koji, s jedne strane, pomažu u prevenciji srčanog udara, ali su, s druge, sve češće na meti kritika?

Statini su lekovi koji služe za smanjenje masti u organizmu. Oni su bum farmakoterapije u korekciji takozvanih faktora rizika za aterosklerozu. Kao takvi stali su na pijedestal nedodirljivih, iako smo od početka njihovog uvođenja znali i za njihove mane. Zlatno doba statina pomalo jenjava. Još nisu na zalasku, ali trezvenije gledamo na njihovu primenu, trezvenije razmišljamo o odnosima koristi i štete njihove primene. U pravu ste, u poslednje vreme pojavljuju se studije koje negiraju njihovu presudnu ulogu u prevenciji srčanih oboljenja. I ja se pitam nije li to priprema terena za lansiranje nečeg novog u farmakoindustriji. Dok ne dobijemo pravi odgovor, preporučio bih vašim čitaocima da se okrenu lekovitoj hrani, čija je uloga u prevenciji infarkta već dokazana.

Stefan Zlatković

