

Odborné výrazy a zoznam skratiek	8
Predstavujeme autorov	9
Vylúčenie zodpovednosti	11
OCHORENIA SRDCA A CIEV – RIZIKÁ, VYŠETRENIA A LIEČBA	
<i>prof. MUDr. Ján Murín, CSc.</i>	
Úvod	14
1. Ako sa prišlo k poznaniu kardiovaskulárnych rizikových faktorov	16
Od poznania rizík k zmene	16
Dĺžka života v minulosti a prvé zmeny	16
Prevratné objavy, ktoré ovplyvnili vývoj poznania	16
Čo sú to kardiovaskulárne rizikové faktory a kde, a kedy sa „narodili“?	18
2. Dnešný prístup k prevencii kardiovaskulárneho ochorenia	22
Potreba mediálnej podpory	22
Pohľad na jednotlivé kardiovaskulárne rizikové faktory	22
Chronické srdcové zlyhávanie	27
3. Vyšetrenia srdca a ciev – ako zistiť prítomnosť kardiovaskulárneho ochorenia	30
Ultrazvukové vyšetrenie	30
Meranie krvného tlaku	31
Elektrokardiografia (EKG)	31
Holterovská elektrokardiografia	32
Angiografia	33
4. Metabolický syndróm a jeho význam pre zdravie srdca a ciev	34
Čo je metabolický syndróm?	34
Zdravotné následky metabolického syndrómu	35
Prevenca je kľúčová	35
5. Onkologické ochorenie u pacientov so srdcovo-cievnyimi chorobami	36
Rakovina a zdravie srdca	36
Kardio-onkológia – prepojenie dvoch odborov	36

Kto je kardio-onkológ a prečo je dôležitý	36
Dôležitosť životosprávy a prevencie	36
6. Stres a kardiovaskulárne ochorenia	37
Ako stres merať?	37
Čo môže pomôcť?	37
7. Obštrukčný typ spánkového apnoe (zástava dýchania počas spánku)	38
Riziká spánkového apnoe	38
Ako obštrukčné apnoe poškodzuje srdce a cievy?	38
Možnosti liečby a význam prevencie	38
8. Menopauza a jej súvislosť s kardiovaskulárnym zdravím	40
9. Ako vnímať výskyt (prevalenciu) kardiovaskulárnych ochorení	41
10. Prevencia a liečba kardiovaskulárnych ochorení	42
Primárna prevencia	42
Sekundárna prevencia	42
Liečba statínmi	44
STRAVOVANIE A POHYB PRI PREVENCIÍ A LIEČBE SRDCOVO- -CIEVNYCH OCHORENÍ	
<i>doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MHA, MPH</i>	
11. Zdravá strava pre srdce a cievy – úvod do témy	48
Zlá strava silne zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení	48
Výživa zdravá pre srdce a cievy a stredomorská strava	48
Výživa zdravá pre srdce a cievy a potravinová pyramída	49
Výživa zdravá pre srdce a cievy a životný štýl	50
Základné stravovacie odporúčania na podporu zdravia srdca a ciev	50
12. Strava a výživa na podporu zdravej telesnej hmotnosti	52
Úloha obezity pri srdcovo-cievnych chorobách	52
Liečba obezity – kľúčová stratégia v prevencii	54

Niekoľko poznámok k stratégii a cieľom diétnej liečby obezity, skôr ako začnete	57
Komplexný prístup k zvládaniu obezity	58
Osobné pomôcky	61
Ako si zostaviť redukčný jedálny lístok? Praktické rady a tipy	62
Potravinová a výživová gramotnosť– prečo je dôležitá pre pacientov s obezitou?	67
13. Strava a výživa na normálny krvný tlak	80
Prečo je hypertenzia vážne ochorenie?	80
Stanovisko Európskej kardiologickej spoločnosti k arteriálnej hypertenzii 2024	80
Čo treba robiť pri zvýšenom tlaku a čo pri hypertenzii	84
Aké sú najdôležitejšie opatrenia v stravovaní a výžive pri kontrole krvného tlaku	85
14. Strava a výživa pre normálny cholesterol	96
Aké sú dôvody a ciele diétnych opatrení pri prevencii a liečbe dyslipidémie?	96
Diétne odporúčania pri poruchách metabolizmu tuku a pri prevencii kardiovaskulárnych chorôb (antisklerotická diéta)	99
Najdôležitejšie živiny vo vzťahu k chorobám srdca a ciev	100
Potraviny a potravinové skupiny	105
15. Štandardné odporúčania na stravovanie a výživu	108
Oficiálne odporúčania na stravovanie založené na potravinách	108
Ako súvisia stravovacie usmernenia a výživové usmernenia so stravou zdravou pre srdce a cievy?	110
Ako sa treba stravovať podľa štandardných odporúčaní FBDG, uprednostňujúcich rastlinnú stravu, prospešnú pre srdce a cievy	112
Odporúčania k potravinovým skupinám pre dospelých na podporu zdravia a prevenciu kardiovaskulárnych a niektorých nádorových ochorení (MZ SR, 2021, 2022)	116
Formulácie a odporúčania pre potravinové skupiny	117
16. Potravinová pyramída – sprievodca stravovaním a výživou	134
Slovenská potravinová pyramída a jej potravinové skupiny	135
17. Základy potravinovej a nutričnej gramotnosti	138
Energetický príjem a energetická hustota potravín	138
18. Stravovací semafor – čo treba jesť do sýtosti, čo s mierou a čomu sa treba vyhýbať	142

19. Stravovanie mimo domova – správny výber jedál prospešných pre srdce a cievy	147
Jedlo konzumované mimo domova nie je len o zasýtení hladu	147
Stravovanie v reštauráciách	147
Stravovanie v práci	148
Stravovanie v škole	148
Stravovanie počas sviatkov	148
20. Stravovacie vzorce	151
Význam stravy ako celok	151
Charakteristické znaky rôznych stravovacích vzorcov	151
Stredomorská strava a srdcovo-cievne choroby	152
Aké sú mechanizmy účinku stredomorskej stravy	153
Vybrané potraviny a recepty typické pre stredomorskú stravu	153
21. Pohyb a cvičenie pri srdcovo-cievnych chorobách	155
Sedavý životný štýl a kardiovaskulárne riziko	155
Mechanizmy, ktorými sedavý životný štýl prispieva k vyššiemu riziku	156
Vplyv intenzity fyzickej aktivity	157
Optimálna fyzická aktivita na prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení	158
Bazálny energetický výdaj a jednotka MET	162
Odporúčania, úrovne intenzity a zdravotné prínosy fyzickej aktivity	162
22. Fajčenie – prečo sa oplatí nefajčiť alebo zanechať fajčenie	166
Zanechanie fajčenia a zdravie srdca	166
Príprava na cestu odvykania	166
Prelomenie fajčiarskeho návyku	166
Ak skĺznete z nastúpenej cesty	167
Nikotínová substitučná terapia – ďalšia pomoc pri odvykaní od fajčenia	168
Miesta bezplatnej pomoci	169
Problém s nárastom hmotnosti pri zanechaní fajčenia	169
23. Všeobecný lekár ako dôležitý partner pre vaše srdce a cievy. Nezabudnite na vyšetrenia a rady lekárov!	170

ZDRAVÉ RECEPTY

Bc. Eva Blaho

24. Raňajkové jedlá	174	27. Jedlá zo zeleniny	206
Tekvicová nátierka	175	Cuketový guláš	207
Mrkvová nátierka so špenátom	176	Ramen	208
Ovsené vločky	177	Špargľový quiche	209
Sardinková nátierka	178	Zeleninové hranolčeky	210
Bruschetta	179	Tofu krídelká	211
Omeleta so zeleninou	180	Špenátové palacinky	212
25. Polievky	181	Tofu kebab	213
Mrkvová polievka s pomarančom	182	Lasagne	214
Hlivová polievka s cuketou	183	Paté gulôčky s hruškovým čatní	215
Hovädzí boršč	184	Tofu suši rolky	216
Fazuľová polievka so zeleninou	185	Stroganov	217
Hrášková polievka s lososom	186	Thajské žlté karí	218
Zeleninová polievka s hovädzím mäsom	187	Krémová zeleninová polievka	219
Rybacia polievka s hráškom	188	28. Prílohy	220
Polievka z fazuľových strukov	189	Tvarohové kajzerky	221
Halászlé	190	Hrnčeková knedľa	222
Demikát	191	Špenátové halušky	223
26. Jedlá z mäsa a rýb	192	Ryža basmati s cibuľkou	224
Králik na olivách s paradajkami	193	Tekvicová polenta	225
Kuracie fašírky s jablkom	194	29. Šaláty	226
Brokolicovo-morčacie guľky	195	Zeleninový šalát s tuniakom	227
Tuniaková sekaná	196	Uhorkový šalát	228
Hovädzia sviečková na smotane	197	Mrkvovo-jablkový šalát s feniklom	229
Kurkumové kura	198	Šalát so syrom feta	230
Plnená paprika	199	30. Sladké jedlá	231
Cestoviny so šošovicou a s kuracím mäsom	200	Čokoládový dezert z ricotty	232
Perkelt s kuracím mäsom	201	Tvarohové knedličky s ovocím	233
Tuniakové fašírky so zeleninou	202	Ovocné nanuky	234
Zapekaná ryba so zeleninou	203	Kakaovo-banánový koláč	235
Kurací rezeň	204	Cottage palacinky	236
Segedín z morčacieho mäsa	205	Tiramisu	237
Zoznam citovanej literatury			238