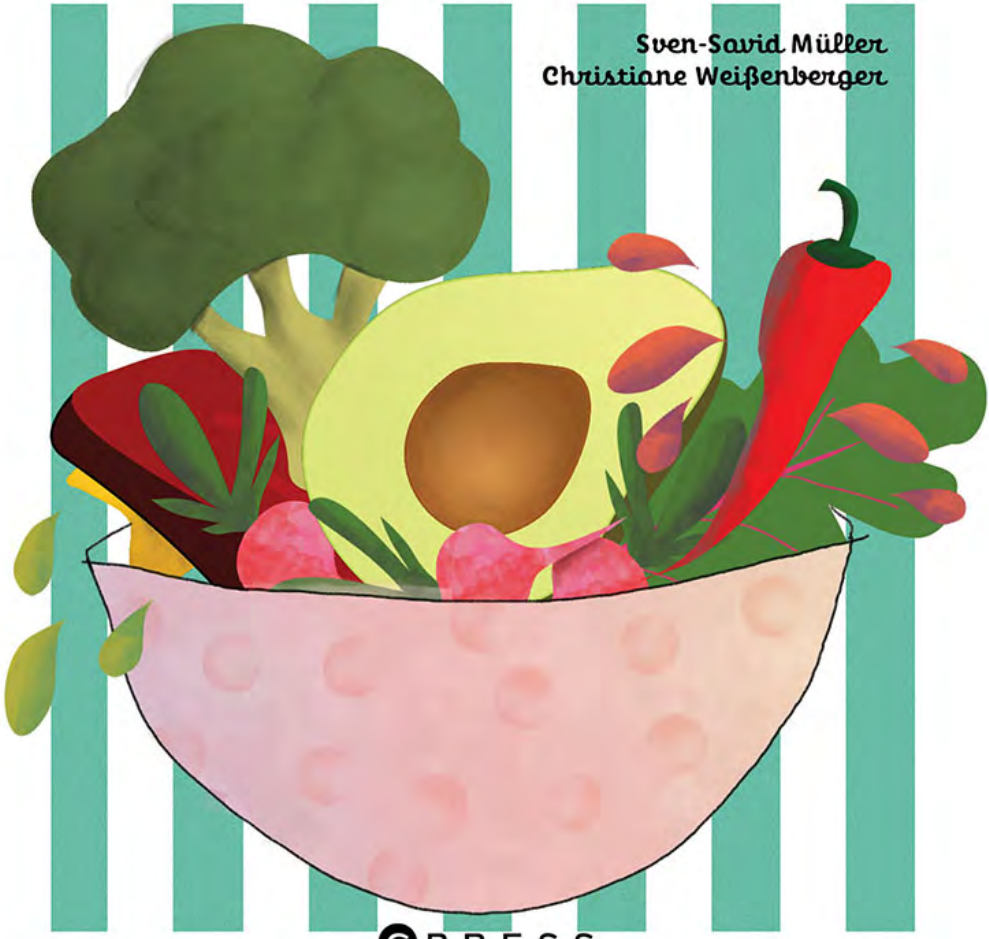
Zdravá a chutná strava

PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU

Sven-Savid Müller
Christiane Weißenberger



CPRESS

Zdravá a chutná strava při vysokém krevním tlaku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Sven-David Müller
Zdravá a chutná strava při vysokém krevním tlaku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Zdravá a chutná strava při vysokém krevním tlaku

Sven-Savid Müller
Christiane Weißenberger

CPRESS

Text © Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2013
Translation © Roman Bureš, 2026
Cover © Diana Elfmarková, 2026
Graphic © Petr Přenosil, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-5967-5
ISBN e-knihy 978-80-264-6163-0 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

Tipy pro zdravé stravování při vysokém krevním tlaku 6

Předmluva 8

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK – CO BYSTE MĚLI VĚDĚT 10

Vysoký krevní tlak a jeho dopady 12

Jak vzniká hypertenze? 12
Primární a sekundární hypertenze 13
Jak se měří krevní tlak? 15
Co ovlivňuje krevní tlak? 16
Proč je vysoký krevní tlak nebezpečný? 16
Diagnóza a léčba vysokého krevního tlaku 18
Nikotin poškozuje srdce a cévy 19
Úbytek hmotnosti snižuje krevní tlak 20
Pohyb a relaxace pro zdravé srdce 22
Strava pro zdravé srdce 24
Léky na snížení krevního tlaku 25

ZMĚNA JÍDELNÍČKU – NA TOM TEĎ ZÁLEŽÍ 28

Výživová hodnota naší stravy 30

Makro a mikro živiny ve správném poměru 33

11 tipů pro každý den 45

CHUTNÉ RECEPTY PROTI VYSOKÉMU KREVNÍMU TLAKU 48

CHUTNÉ SNÍDANĚ 50

CHUTNÉ OBĚDY 60

VYDATNÉ VEČEŘE 90

SLADKÉ DOBROTY 108

Důležité kontakty 120

Rejstřík 122

Autoři 126

TIPY PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU

1. **Bojujte s nadváhou.** Vyhýbejte se potravinám, které obsahují hodně kalorií, ale málo důležitých živin. Tyto tzv. „prázdné kalorie“ přispívají ke vzniku nadváhy.
2. **Omezte potraviny s vysokým obsahem kuchyňské soli.** Patří sem nakládané, solené a uzené masné a rybí výrobky, ultrazpracované potraviny (např. polévky, omáčky), konzervy a také slané pečivo (např. slané tyčinky, preclíky, sýrové sušenky).
3. **Snižte příjem kuchyňské soli.** Při vaření nepoužívejte kuchyňskou sůl, kořenicí soli ani kořenicí směsi s obsahem soli. Vyhýbejte se dochucovadlům a dodatečnému solení. Vybírejte si jídla, která chutnají dobře i bez soli. Buďte obezřetní v jídelnách, restauracích nebo fast foodech – jídla bývají často přesolená.
4. **Omezte celkový příjem tuků.** Dejte přednost nízkotučným potravinám a způsobům přípravy, které nepotřebují tolik tuku (např. pánve s nepřilnavým povrchem, pečicí papír, římský hrnec, gril, mikrovlnná trouba, alobal).

5. **Vybírejte ty správné druhy tuků.** Vyhýbejte se živočišným tukům, jako je máslo, slanina nebo sádlo. Přednost dejte rostlinným tukům s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, které lze použít na mazání, smažení i pečení (např. margarín, světlicový olej, kukuřičný olej, řepkový olej, olivový olej).
6. **Dbejte na stravu bohatou na vlákninu.** Upřednostňujte celozrnné výrobky, jako je celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, přírodní (hnědá) rýže, a také syrovou zeleninu a ovoce.
7. **Dbejte na dostatečný příjem draslíku.** Toho dosáhnete konzumací rýže, brambor a ovoce.

PŘEDMLUVA

Milá čtenářko, milý čtenáři,
Vysoký krevní tlak je nejčastější chronické onemocnění v západních průmyslových zemích – lze předpokládat, že jím trpí přibližně polovina dospělé populace. Statistiky ukazují tvrdá fakta: onemocnění srdce a cév jednoznačně dominují příčinám úmrtí v těchto zemích. Tvoří téměř polovinu všech případů úmrtí. Samotné mrtvice jsou pátou nejčastější příčinou úmrtí v Německu a vedou k významnému počtu pacientů odkázaných na dlouhodobou péči. Za hlavní příčinu mrtvice je považován právě vysoký krevní tlak.

Naštěstí však existuje i dobrá zpráva: každý jednotlivec může proti vysokému krevnímu tlaku bojovat úspěšně sám. Vědecké studie prokazují, že existuje jen málo onemocnění, na která má změna životního stylu tak výrazný vliv.

Zásadní roli hraje především redukce nadváhy. Neméně důležité je také omezení příjmu kuchyňské soli, které výrazně přispívá ke snížení krevního tlaku. Díky zdravému stravování si na svém těle brzy všimnete těchto změn: poklesne nejen váš krevní tlak, ale i tělesná hmotnost, hladina tuků v krvi i hladina cukru – a celkově se budete cítit lépe!

Strava, která pomáhá regulovat krevní tlak, se obecně vyznačuje vysokým podílem ovoce, zeleniny a nízkotučných mléčných výrobků. A zároveň nižším množstvím potravin s vysokým

obsahem nasycených tuků, cholesterolu, skrytých tuků (např. uzeniny, sýry, pečivo, mléčné výrobky), masa a sladkostí. Prospěšné jsou naopak potraviny bohaté na hořčík, vápník a draslík. Na tomto základě jsme pro vás „odlehčili“ mnoho oblíbených receptů – uvidíte sami, že srdci prospěšná strava a chuťový požitek se vůbec nemusí vylučovat.

Přejeme vám lepší hodnoty krevního tlaku a hodně radosti při vaření a obměňování našich receptů!

S úctou
Sven-David Müller, M. Sc.
Státem uznaný dietní terapeut,
poradce pro diabetes (DDG)

Christiane Weißenberger
Státem uznaná dietní terapeutka
a odbornice na domácí výživu

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK – CO BYSTE MĚLI VĚDĚT



Mnoho lidí má zvýšený krevní tlak. Většinou o něm ale nevědí – a právě to je nebezpečné, protože tak může roky nenápadně zatěžovat cévy. Trvale zvýšený krevní tlak je nebezpečný, protože zvyšuje riziko onemocnění, jako jsou infarkt, mrtvice nebo poškození ledvin. V této kapitole se dozvíte, co přesně vysoký krevní tlak je, kdy představuje problém a co můžete udělat pro to, abyste ho měli dlouhodobě pod kontrolou.

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK A JEHO DOPADY

Jak vzniká hypertenze?

O vysokém krevním tlaku hovoříme tehdy, když tlak v tepnách překročí určitou hranici. Tepny jsou cévy, které vedou krev od srdce směrem do těla. Odborný lékařský název pro příliš vysoký tlak v tepnách je arteriální hypertenze. Krevní tlak, který vzniká působením srdečního tepu a napětím stěn cév, se udává v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg) a popisuje se dvěma hodnotami:

- **Systolický tlak** vzniká ve chvíli, kdy se srdce stáhne a vypudí krev do cév.
- **Diastolický tlak** vzniká, když se srdce uvolní, aby se mohlo znovu naplnit krví.

Tlakové poměry se přizpůsobují aktuálním potřebám těla a tím je zajištěno, že srdce i ostatní orgány dostávají dostatek krve. Krevní tlak tedy není stálá veličina. Kolísání během dne je zcela normální – ovlivňuje ho i fyzická aktivita nebo psychický stav.



Rozdíly mezi lidmi s normálním a zvýšeným krevním tlakem jsou patrné zejména při srovnání průměrných hodnot během dne a v noci. ■

Bohužel, vysoký krevní tlak často po dlouhou dobu nezpůsobuje žádné potíže. Pokud se přece jen projeví, bývají příznaky velmi obecné – únava, neklid, závratě, bolesti hlavy nebo poruchy vidění. První zjevné příznaky se často objeví až tehdy, když už došlo k poškození orgánů nebo cév,

například k ateroskleróze nebo špatnému prokrvení mozku. Vysoký krevní tlak je nebezpečný především kvůli svým následkům.

Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) se o vysokém krevním tlaku hovoří tehdy, pokud hodnoty přesáhnou 140/90 mmHg – tedy pokud systolický (horní) tlak dosáhne alespoň 140 mmHg nebo pokud diastolický (dolní) tlak činí 90 mmHg nebo více. I když je zvýšena pouze jedna z těchto hodnot, jedná se o vysoký krevní tlak, který může vést k vážným následkům. Čím vyšší je krevní tlak, tím vyšší je riziko pozdních komplikací, jako je mozková mrtvice nebo infarkt. WHO proto rozdělila hodnoty krevního tlaku do několika stupňů závažnosti:

Definice a klasifikace hodnot krevního tlaku (mmHg)

Klasifikace	Systolický tlak	Diastolický tlak
Optimální tlak	< 120	< 80
Normální tlak	< 130	< 85
Zvýšený normální tlak	130–139	85–89
Mírná hypertenze (stupeň 1)	140–159	90–99
Středně těžká hypertenze (stupeň 2)	160–179	100–109
Těžká hypertenze (stupeň 3)	> 180	> 110
Izolovaná systolická hypertenze	> 140	< 90

Primární a sekundární hypertenze

Sekundární hypertenze – vzniká jako důsledek jiných onemocnění, třeba při zvýšené činnosti štítné žlázy, zánětech cév nebo zúžení hlavní tepny (aorty). Všechny tyto, ale i další nemoci mohou způsobit vysoký krevní tlak. Sekundární



Lékaři rozlišují mezi primární a sekundární hypertenzí. ■

hypertenze je však poměrně vzácná – tvoří přibližně 10 % případů.

Primární hypertenze – mnohem častější je primární (esenciální) hypertenze. U tohoto typu vysokého krevního tlaku není možné jednoznačně určit příčinu, protože zde chybí konkrétní onemocnění, které by jej přímo vyvolalo. Na jeho vzniku se spíše podílí více různých faktorů, jejichž přesný vliv na krevní tlak často nelze přesně určit.

Jedním z důležitých faktorů je dědičná predispozice – existuje tedy určitá náchylnost k vysokému krevnímu tlaku. Kromě toho existuje celá řada dalších vlivů, které významně zvyšují riziko jeho vzniku. Patří mezi ně např. diabetes, vyšší věk, nedostatek pohybu, dlouhodobý stres, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, nadváha a celkově nezdravý životní styl. Do jaké míry se jednotlivé faktory u konkrétního člověka uplatní, je individuální.

Možné příčiny primárního vysokého krevního tlaku:

- Dědičná zátěž
- Nadváha
- Vysoký příjem soli
- Pravidelná konzumace alkoholu
- Nedostatečný příjem draslíku, vápníku a hořčíku
- Nedostatečný příjem nenasycených mastných kyselin
- Nedostatečný příjem vlákniny
- Kouření
- Stres a psychická zátěž
- Nedostatek pohybu

Možné příčiny sekundárního vysokého krevního tlaku:

- Onemocnění ledvin
- Hormonální poruchy, např. zvýšená činnost štítné žlázy nebo příštítných tělísek
- Onemocnění srdce a cév
- Těhotenství
- Onemocnění nervového systému, např. nádor mozku
- Některé léky, např. hormonální antikoncepce nebo léky na revma

Jak se měří krevní tlak?

Vysoký krevní tlak lze zjistit jednoduše a zcela bezbolestně pomocí měření krevního tlaku – obvykle s použitím manžety na paži. Když se srdeční sval stáhne a vypudí krev do oběhu (tomuto ději se říká systola), tlak v cévách je nejvyšší. Tento horní údaj (první hodnota) se nazývá systolický krevní tlak. Mezi dvěma srdečními stahy, kdy se srdce uvolní a znovu naplní krví (během tzv. diastoly), je tlak nižší. Tento dolní údaj (druhá hodnota) se označuje jako diastolický krevní tlak. Při měření krevního tlaku se zaznamenávají obě tyto hodnoty.

Občas se pro krevní tlak používá zkratka RR, která vychází z iniciál italského lékaře Riva-Rocciho. Právě on jako první v roce 1896 popsal princip měření krevního tlaku pomocí manžety na paži. Když tedy uvidíte zápis RR 130/80 mmHg, znamená to prostě krevní tlak 130/80 mmHg metodou Riva-Rocciho.



Měří se systolický i diastolický krevní tlak. Hodnota 120/80 mmHg znamená: krevní tlak 120 na 80. ■

Co ovlivňuje krevní tlak?

Výška krevního tlaku závisí na různých faktorech. Zásadní roli hraje fyzická aktivita – čím více musí pracovat svaly, tím více krve musí srdce protlačit cévami, a tím více tlak stoupá. Existují situace, kdy je dočasné zvýšení krevního tlaku zcela normální – třeba když běžíte na metro nebo se intenzivně věnujete sportu.

Dočasný vysoký tlak může mít i psychické příčiny: když se např. rozčílíte na šéfa, vyplaví se hormony, které tlak zvýší. V takových případech mohou hodnoty krevního tlaku dočasně přesáhnout i 200 mmHg, a přesto to ještě nemusí být patologické.



Dočasně zvýšený krevní tlak může být normální. ■

Na výši krevního tlaku má vliv také odpor cév proti proudění krve: pokud jsou cévy zúžené kvůli ateroskleróze, zmenšuje se jejich průměr a tlak roste. Zdravá céva dokáže díky svalovině ve stěně svůj průměr aktivně měnit. Zanesená céva toho schopná není a tlak v ní zůstává trvale zvýšený.

Dalším rozhodujícím faktorem je množství krve v těle – čím více krve koluje, tím vyšší je tlak. Tento faktor hraje důležitou roli zejména u lidí s nadváhou. Právě u nich je změna životního stylu a stravování obzvlášť důležitá, aby se krevní tlak mohl vrátit do normálu.

Proč je vysoký krevní tlak nebezpečný?

Čím vyšší je krevní tlak, tím větší odpor kladou cévy proudící krvi – a tím víc musí srdce pracovat, aby mohlo zásobovat orgány a tkáně dostatečným množstvím krve. Výsledkem může být oslabení

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Zdravá a chutná strava při vysokém krevním tlaku**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.