

NOVÁ DIETOLOGICKÁ DOPORUČENÍ: SKUTEČNE NĚCO NOVÉHO?

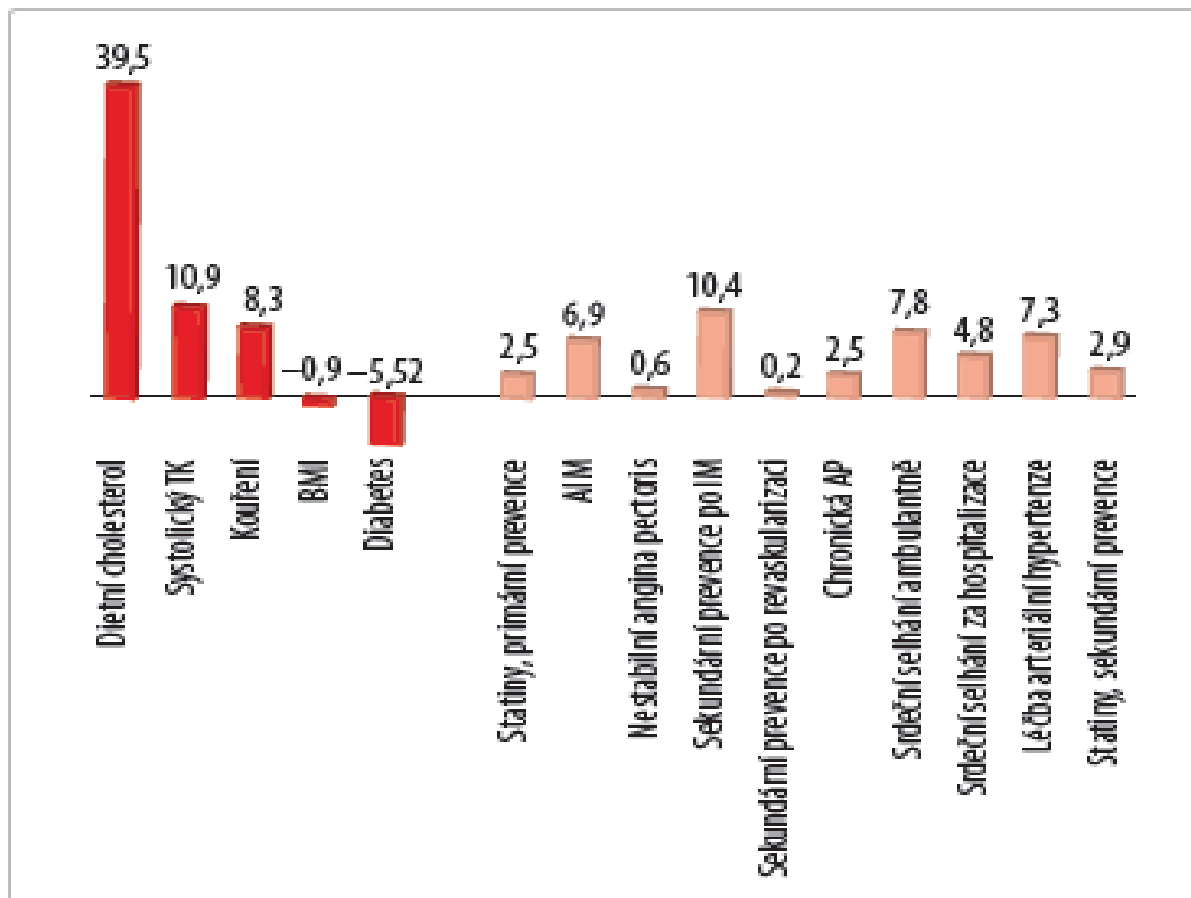
Jan Piňha

Bratislava, NÚSCH, 25.11. 2016

Pokles úmrtnosti na ICHS a jeho hlavní příčiny

Jan Bruthans

Pracoviště preventivní kardiologie, Institut klinické a experimentální medicíny, Praha, Česká republika



Obrázek 4 Úmrtí na ICHS, jimž se podařilo zabránit nebo která se podařilo oddálit, v důsledku změn rizikových faktorů a léčby v ČR 1985/2007 (%)

Evolve obesity?

**If Body Fatness is Under Physiological
Regulation, Then How Come We Have an
Obesity Epidemic?**

JR Speakman

Physiology 29, March 2014, pp. 88-98

**Proč nemáme nadváhu všichni ale proč jí má hodně z
nás (J. Speakman) ?**

- **Shifty x drifty gene hypothesis (Šetřivé x
pohyblivé geny)**
- **Mikronutrienty x makronutrienty**

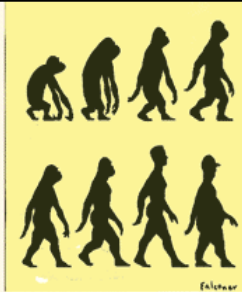
Potřeba energie stálá x příjem není kontinuální

Ukládání zdroje energie na horší časy

- **Schovat**
- **S sebou**
- **V sobě – bílá tuková tkáň**

Proč nemáme nadváhu všichni ale proč jí má hodně z nás (J. Speakman) ?

**Spořivé geny
– více tuku**



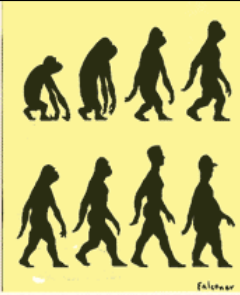
Dinofelis

Ale více tuku:



Proč nemáme nadváhu všichni ale proč jí má hodně z nás (J. Speakman) ?

**Spořivé geny
– více tuku**



**Spořivé geny nezmizely,
ale pouze náhodně
driftují – nepřibývá jich**

Proč nemáme nadváhu všichni ale proč jí má hodně z nás (J. Speakman) ?

**Spořivé geny nezmizely,
ale pouze náhodně
driftují – nepřibývá jich**

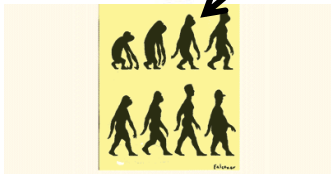
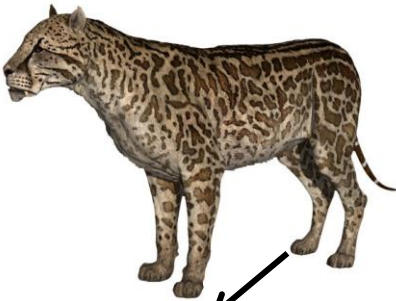
**+ v současné stravě více
energeticky bohatých ale
méně kvalitních nutrientů
(kvalitní proteiny, stopové
prvky, ...)**

**= nutnost většího příjmu
energie**

Predátoři nadváhy dříve a nyní

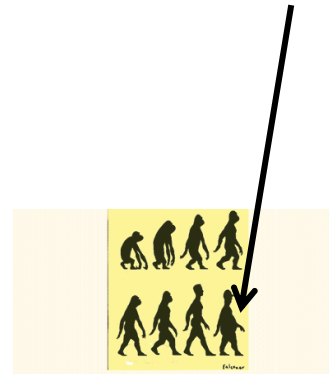
Dříve

- **Dinofelis**

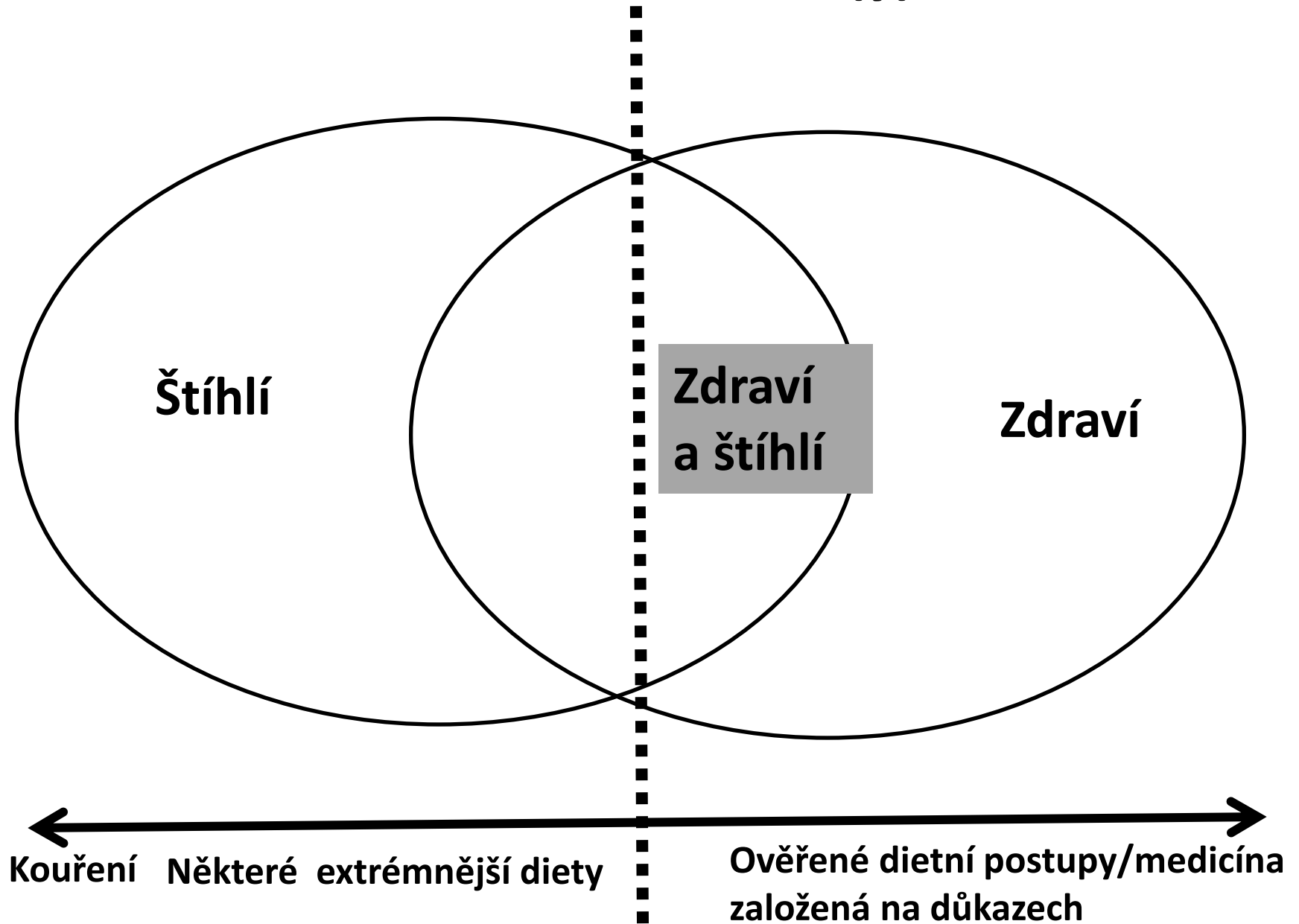


Nyní

- **DM 2. typu,**
aKVO, záněty
slinivky břišní



Co očekáváme od diet(y) ?



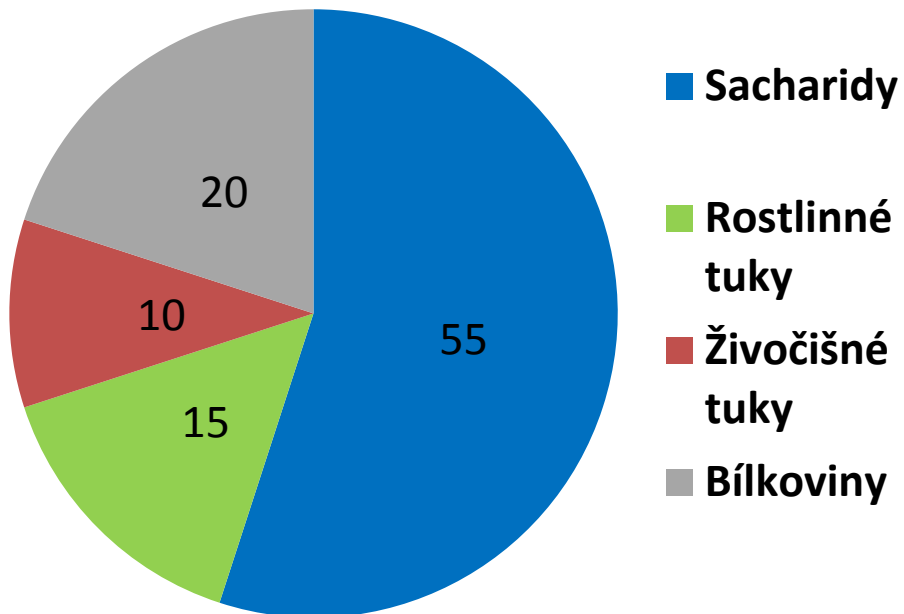
DYSLIPIDÉMIE A ZÁVAŽNÁ ONEMOCNĚNÍ

	aKVO* ICHDK	NASH/NAFLD**	Pankreatitis
Typy dyslipidemií	Isolovaná Hyper- cholesterolémie	Smíšená dyslipidémie	Isolovaná Hyper- triglyceridémie
Celkový cholesterol (mmol/l)	8-15	5,5-8	5-6
Triglyceridy (mmol/l)	1,0-1,7	1,8-5	nad 11
HDL cholesterol (mmol/l)	1,1-1,3	0,8-1,0	-
LDL cholesterol (mmol/l)	6-12	3-5	-

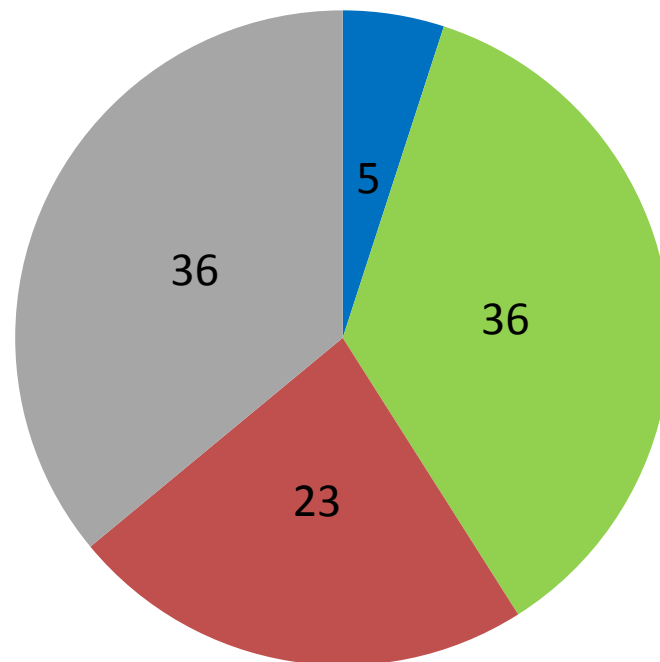
Léčba (dyslipidemií)

- 1) Režimová (dietní) terapie**
- 2) Farmakoterapie**
- 3) Instrumentální metody**
- 4) Genová terapie**

American Heart Association

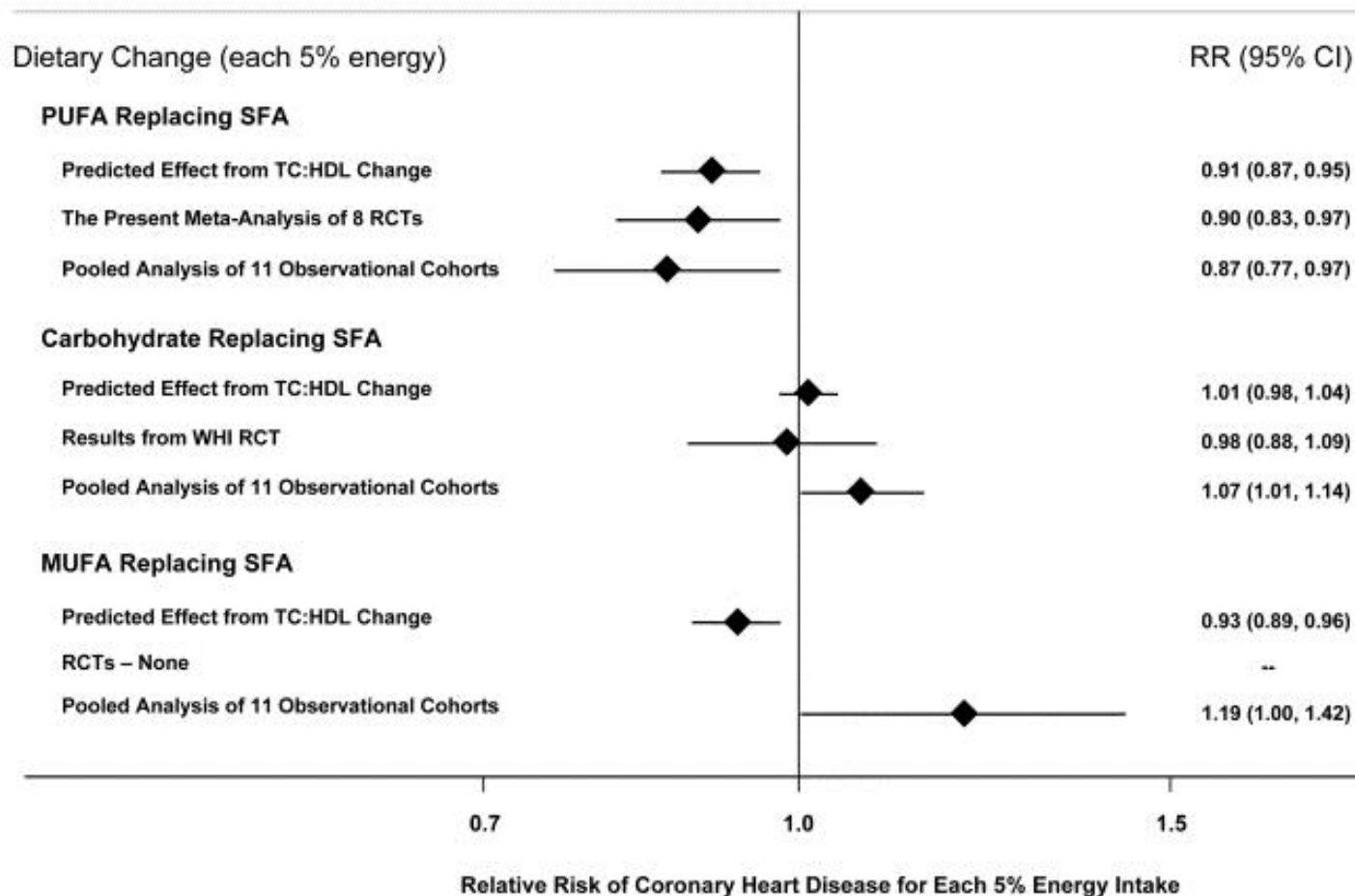


ATKINSON



SNÍŽENÍ NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN V POTRAVĚ A ICHS

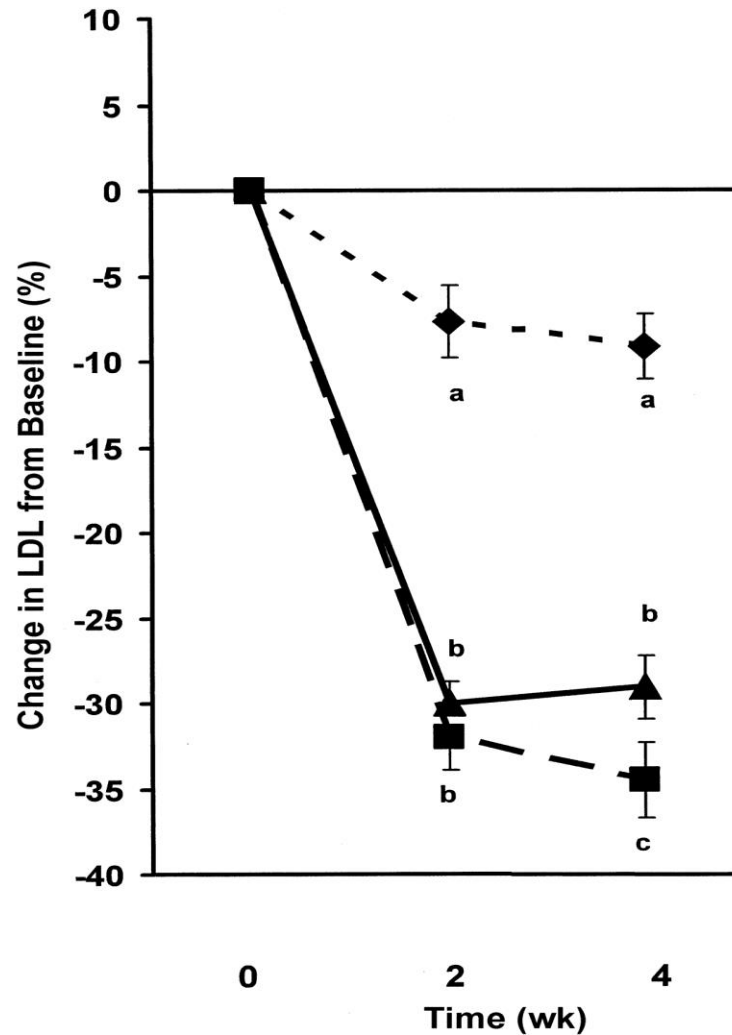
s ohledem na jejich nahrazení sacharidy případně mono/polynenasycenými mastnými kyselinami



Mozaffarian D, et al. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS Med. 2010 23;7(3):e1000252.

PORTFOLIO – VEGANSKÁ DIETA

Mean ($\pm$ SE) percentage change from baseline in LDL-cholesterol concentrations with the Portfolio ($\blacktriangle$; n = 34), control ($\blacklozenge$; n = 34), and statin ($\blacksquare$; n = 34) diets.



ZÁKLADNÍ DATA PREDIMED x LOOK AHEAD

	PREDIMED	Look AHEAD
POČET OSOB (ŽENY)	7 447 (4 245)	5 145 (3 063)
PRŮMĚRNÝ VĚK	66,7- 67,3 (55-80, 60-80) let	58,6/58,9 (45-75) let
DOBA TRVÁNÍ STUDIE	2,8 - 5,8 let	8,9-10,3 let
KUŘÁCI	13,9 -14,5 %	4,3/4,6 %
HYPERTENZE	82,1 - 83,7 %	Antihypertenzní medikace 88 % kontrolní skupina 87% intervenovaná skupina
BMI (kg*m⁻²)	29,7 - 30,2	35,9/36,0
DM 2	46,6 - 50,4 %	100 %
Trvání DM	-	2-10 let
DYSLIPIDÉMIE	71,6 - 73,3 %	NK
STATINY	39,3 - 40,9%	74 % kontrolní skupina 71 % intervenovaná skupina
ACEi	48,6 - 49,8 %	Přibližně 50 % obě skupiny

PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013:1279. The Look AHEAD Research Group Cardiovascular Effects of Intensive Lifestyle Intervention in Type 2 Diabetes N Engl J Med 2013:145.

STŘEDOMOŘSKÁ DIETA

- Používání co nejvíce olivového oleje na vaření a do salátů
- Zvýšení konzumace ovoce, zeleniny/luštěnin a ryb
- Omezení konzumace „červeného“ masa – ponechat především „bílé“ maso
- Domácí příprava omáček/přísad do salátů s důrazem na použití olivového oleje, česneku, cibule, ...
- Vynechání másla, smetany, sladkostí, slazených nápojů, ...
- U osob již pijících alkohol zdůraznění jeho rozumného příjmu

PREDIMED 1. 30 g OŘECHŮ DENNĚ

2. OLIVOVÝ PANENSKÝ OLEJ 1 l TÝDNĚ

Look AHEAD

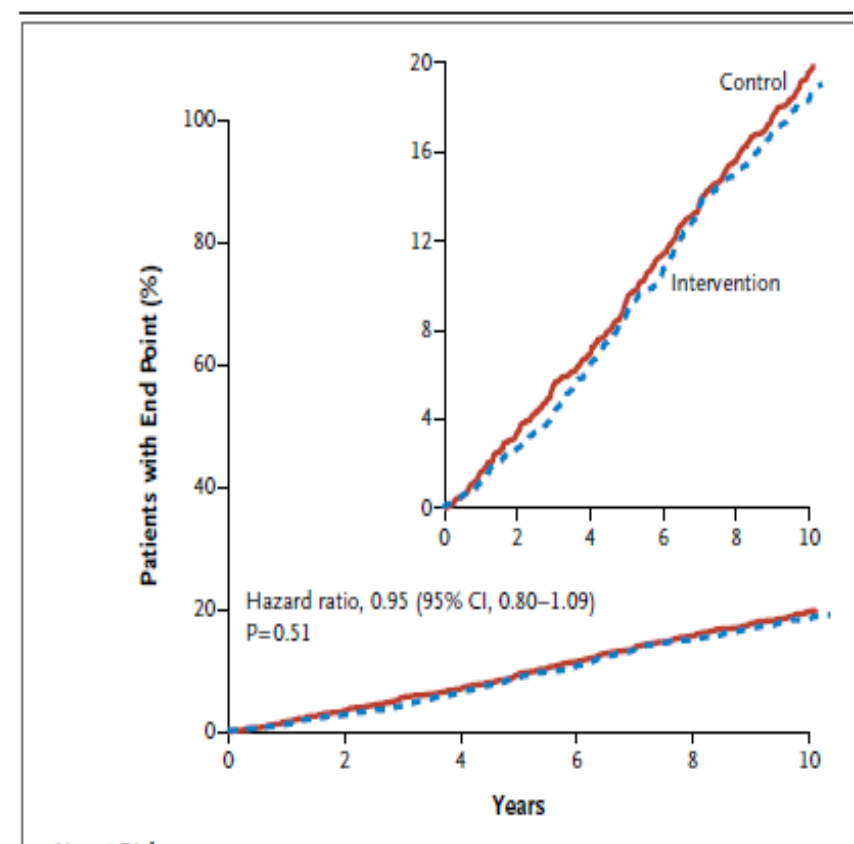
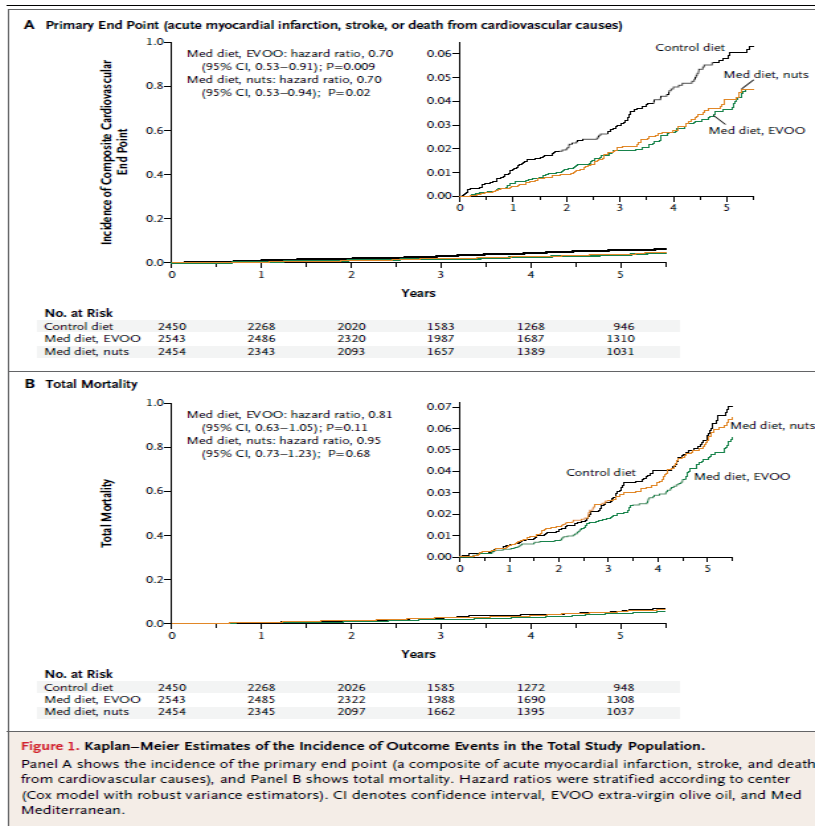
- **Snížit energetický příjem a zvýšit energetický výdej, cíl snížit váhu alespoň o 7 %**
- **1 200-1 800 kcal denně, méně než 30 % tuky, více než 15 % bílkovin**
- **175 minut cvičení týdně**

PRIMÁRNÍ KLINICKÉ UKAZATELE: ÚMRTÍ NA KVO, NEFATÁLNÍ IM CMP, + HOSPITALIZACE PRO ANGINU PECTORIS

PREDIMED

x

Look AHEAD



PRAKTICKÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ – KREVNÍ LIPIDY

	POHYB, IDEÁLNÍ VÁHA, ŠTÍHLÝ PAS	OMEZENÍ NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN (ŽIVOČIŠNÝ TUK)	OMEZENÍ JEDNODUCHÝCH CUKRŮ (SLADKOSTI, BÍLÉ PEČIVO, VÍCE ZELENINY NEŽ OVOCE)
CELKOVÝ (LDL) CHOLESTEROL	+	+++	+
HDL CHOLESTEROL	+++	+	++

PRAKTICKÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ – KREVNÍ LIPIDY

	Nepoužívejte výťah, jděte jednu stanici domů pěšky.	<u>Vynechejte 1-2 dny v týdnu maso, případně si dejte rybu.</u>	Omezte sladkosti, bílé pečivo, jezte více zeleniny a ovoce.
CELKOVÝ (LDL) CHOLESTEROL	+	+++	+
HDL CHOLESTEROL	+++	+	++

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Nepoužívejte
výtah, jděte jednu
stanici domů
pěšky.

Vynechejte 1-2
dny v týdnu
maso.

Omezte si

**Polymeal: ryba, ořechy, víno, česnek,
ovoce a zelenina, čokoláda**

CELKOVÝ

CHOLESTEROL

TRIGLYCERIDY

HDL

CHOLESTEROL

+++

+

+++

+

+++

+++

+

++

SHRNUTÍ DIETNÍ TERAPIE

- **PESTRÉ SLOŽENÍ POTRAVY – ŽÁDNÉ EXTRÉMY**
- **DOBŘÁ COMPLIANCE – „UŽÍVAT TRVALE“**
- **ÚBYTEK VÁHY – PŘÍJEMNÝ ALE NIKOLI NEZBYTNÝ**

BONUS

- **SLOŽENÍ STRAVY PRO PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH
PŘÍHOD VHODNĚJŠÍ NEŽ-LI ÚBYTEK NA VÁZE.**

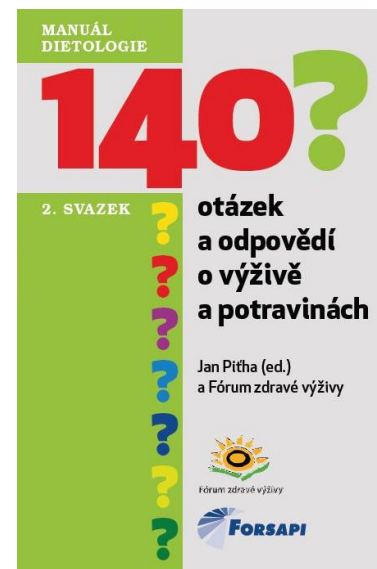
VHODNÉ DIETY

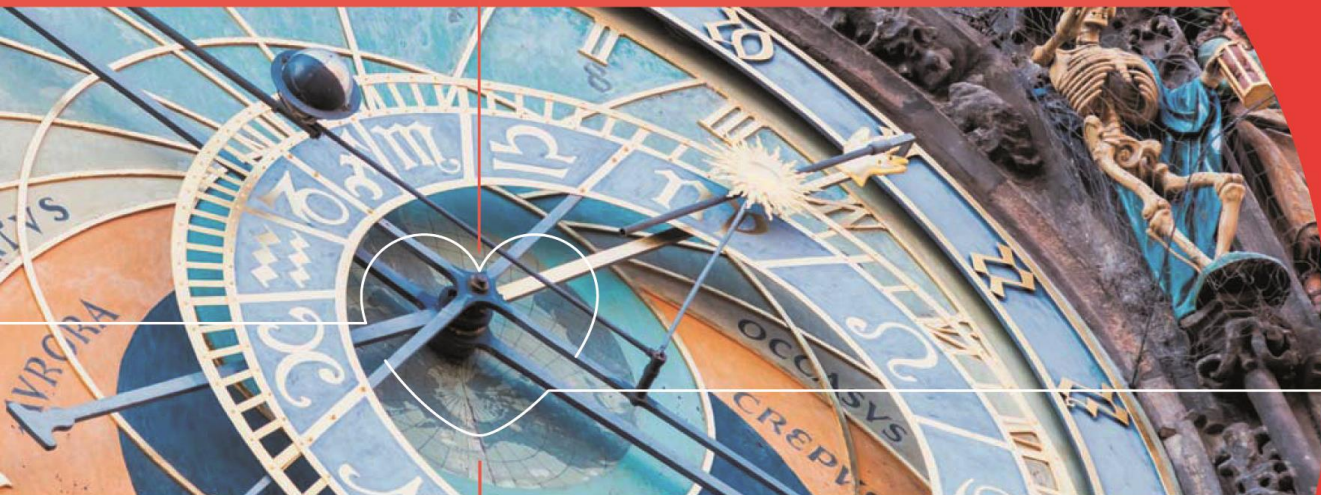
- **Středomořská dieta obohacená ořechy a olivovým olejem**

PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)

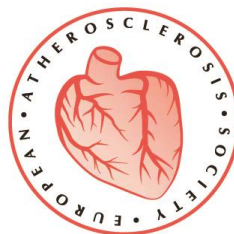
- **DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension) –
obecná doporučení

- www.fzv.cz
- tlukotsrdce.cz





85TH EAS
CONGRESS



April
23-26
2017

PRAGUE
CZECH REPUBLIC

www.eas2017.com

DĚKUJI ZA POZORNOST

