

356.33:613.24:616-004-084

JE OPODSTATNENÉ ZAVEDENIE PROTISKLEROTICKEJ DIETY V ARMÁDE?

Ateroskleróza — kornatenie tepien je v popredí záujmu väčšiny výskumných a klinických pracovísk na celom svete, najmä pre klinický význam a vznik niektorých komplikácií, predovšetkým srdcových infarktov, mozgových krvácaní o ochorení periferných tepien.

Zo závažných komplikácií je na prvom mieste vznik ischemickej choroby srdca, ktorá sa stáva vážnym sociálno - ekonomickým a zdravotným problémom zvlášť preto, že postihuje stredné vekové skupiny obyvateľstva. Pracovníci v dietetike a výžive venujú tejto problematike veľkú pozornosť, pretože sú klinické, experimentálne a epidemiologické doklady o tom, že dietne faktory majú preukázateľný vplyv na vznik a vývoj kornatenia tepien. Pretože však liečenie klinických komplikácií kornatenia je tam, kde sa už tieto komplikácie rozvinuli, prakticky bez väčšieho efektu, kladie sa veľký dôraz na preventívne ovplyvnenie tejto choroby. Čím skôr sa s preventívnym vyhľadávaním ohrozených osôb začne, tým je väčšia nádej na úspech. Sú dokázané tzv. tukové prúžky, ktoré sa vyskytujú už u väčšiny detí vo veku nad 5 rokov a skoro u všetkých nad 20 rokov, aj keď sú určité, najmä geografické rozdiely. Preto prevencia musí byť zameraná na mladšie vekové skupiny.

Zatiaľ problematika pôvodu kornatenia tepien je otvorená, avšak je známe, že popri cholesterolu sa ukladajú v cievach aj fosfolipidy. Veľký význam na rozvoj kornatenia tepien má premena tukov, výška hladiny tukov a tukových látok v krvi a porucha tukového hospodárstva.

Správnou životosprávou a včasným zistením porúch tukového metabolizmu je možno čiastočne ochoreniu predísť, alebo aspoň vývoj procesu zabrzdiť.

V súvislosti s aterosklerózou, ale najmä so srdcovými ochoreniami, sa hovorí o tzv. rizikových faktorech. Medzi základné rizikové faktory srdcových ochorení patrí:

1. zvýšená hladina krvných tukov
2. fajčenie
3. zvýšený TK
4. tučnota
5. cukrovka
6. malá telesná aktivita
7. rodinná praedispozícia (smrť v rodine na srdcové ochorenie)
8. určité zmeny na EKG a očnom pozadí
9. trvalé alebo náhle psychické preťaženie.

Vychádzajúc z týchto faktov chceli sme zistiť veľkou dotazníkovou akciou, aký je výskyt týchto rizikových faktorov u vojakov z povolania nad 35 rokov. Každý vojak z povolania mal vyplnený tzv. koronárny štatus, ktorý za-

hrnoval 145 údajov zameraných na zisťovanie rizikových faktorov, na posúdenie životného a pracovného štýlu a návykov nepriaznivo ovplyvňujúcich zdravie.

Z celkového počtu vyšetrených vojakov z povolania ohrozených je celkom 38,1 %.

Hlavné, tzv. rizikové faktory sme zistili v tomto poradí:

1. fajčenie cigariet	55,6 %
2. malá telesná aktivita	46,0 %
3. zvýšená hladina krvných tukov	31,5 %
4. tučnota	27,9 %
5. zvýšená duševná záťaž	10,5 %
6. zvýšený TK.	

Teda základné ohrozujúce faktory (fajčenie, malá telesná aktivita, zvýšená hladina krvných tukov a tučnota) sa vyskytujú aj u vojakov z povolania na prvých miestach.

Je známe, že väčší výskyt sklerotických zmien je u silných fajčiarov ako u nefajčiarov. Aj tu platí pravidlo, čím väčší fajčiar, tým väčšie postihnutie najmä venčitých tepien.

Proti všetkým zatiaľ zisteným a odhaleným rizikovým faktorom sa dajú nájsť preventívne alebo liečebné opatrenia.

Preto sme uvítali s nadšením zavedenie protisklerotickej diety ako jedno z výberových jedál, zatiaľ aspoň v niektorých VZK. Dúfame, že postupne sa táto racionálna dieta zavedie vo všetkých VZK.

O aký druh stravy ide? Je potrebné pripomenúť, že v podstate ide o normálnu stravu, ktorá má zníženú kalorickú hodnotu tým, že má obmedzenia vo výrobe tukov a cukrov. Obmedzujú sa najmä živočíšne tuky (slanina, masť, menej masla) — sú to látky, ktoré obsahujú masťné nasýtené kyseliny a nahradzujú sa rastlinnými olejmi (olivový, slnečnicový), ktoré majú väčší obsah nenasýtených masťných kyselín. Vhodne sa využívajú novodobé prípravky tohoto druhu, ako je JUNO, HERA. Má sa používať hodne zeleniny, ovocia a látky obsahujúce hodne vitamínu C.

Záleží hodne na technológii prípravy protisklerotickej stravy. Predovšetkým je treba podotknúť, že všetky jedlá majú byť pripravené na rastlinných tukoch. Vylúčiť potraviny, kde sú živočíšne tuky v skrytej forme (tučné mäso, sýry), využívať chudé mäso bravčové, telacie, chudú šunku, tvaroh, chudé syry, mlieko, rybacie mäso. Polievky sa môžu konzumovať všetkých druhov, len pri príprave zápražky sa používa olej a nie masť. Technologická príprava mäsa je obvyklá. Vhodné je každý deň podať rôzne upravenú zeleninu, kyslú kapustu a pod.

Vhodná skladba a pestrosť protisklerotických jedál závisí od komisie pre pravidelné zostavovanie jedálneho lístku u ústavu, útvaru, školy, zariadenia.

Sme presvedčení, že týmto preventívnym

opatrením spoločne s ostatnými opatreniami prispejeme k upevňovaniu aktívneho zdravia a bojaschopnosti armády.

Major MUDr. Július KMEC