

Nutriční intervence u kardiologických pacientů

Mgr. Kristýna Souza Lopes

Nutriční terapeutka, III. Interní klinika 1 LF a VFN v Praze

25.1.2023, Prague Prevention 2023

Výživa v prevenci KVO

▶ Tuky

- ▶ Omezení nasycených mastných kyselin
- ▶ Omezení trans mastných kyselin
- ▶ Navýšení podílu polynenasycených mastných kyselin

▶ Sacharidy

- ▶ Komplexní sacharidy z kvalitních zdrojů - 50 % celkového energetického příjmu
- ▶ Omezení přidaných cukrů (zejména u diabetu mellitu)

▶ Sůl

- ▶ Omezení příjmu ve volné i skryté formě

▶ Vlákna

- ▶ Navýšení příjmu

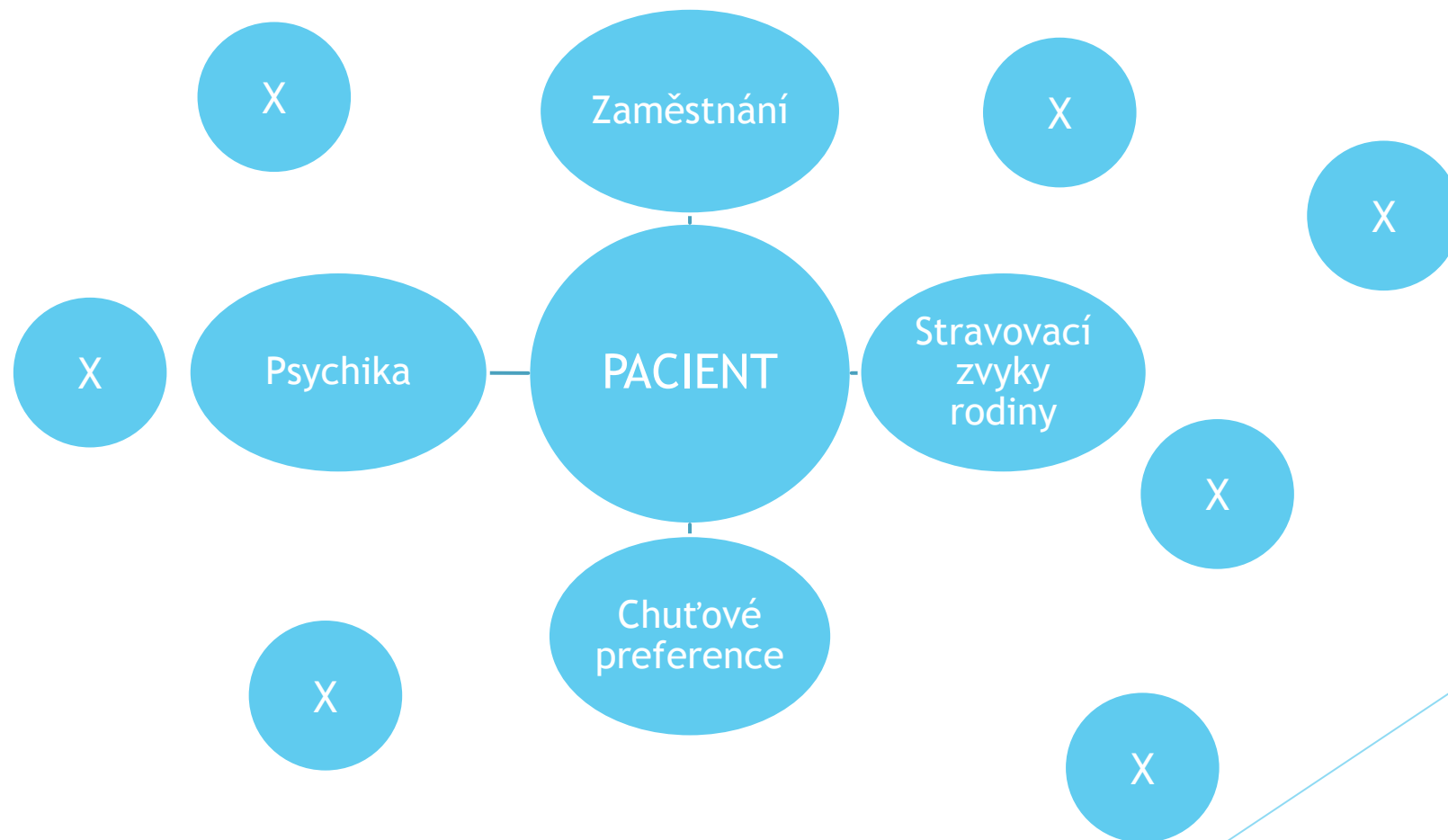
Pacienti s warfarinem

- ▶ Kontrola příjmu vitamínu K - specifická dieta
- ▶ Potraviny s vysokým obsahem vitamínu K jsou např.: kapusta, špenát, brokolice, olivový olej, fazole, okurka, mrkev, hrách, borůvky, dýně, zelí, rebarbora, sušené švestky, maso (v závislosti na krmivu)...
- ▶ Pacienti často přicházejí s tím, že nekonzumují žádnou zeleninu a ovoce, protože užívají warfarin - negativní efekt na KVO a obezitu
- ▶ Pacienti někdy zaměňují s kaliem
- ▶ Je třeba režim individuálně nastavit a kontrolovat INR

Časté komorbidity - další diety

- ▶ Obezita - redukční dieta
- ▶ Diabetes mellitus 2. typu - diabetická dieta
- ▶ Chronické onemocnění ledvin
 - ▶ dieta s omezením bílkovin
 - ▶ Omezení příjmu kalia a fosfátů

...navíc stravování jako součást pacientova života



Řešení? Konzultace s nutričním terapeutem

- ▶ Analýza dosavadních stravovacích zvyklostí
 - ▶ Minimálně 14-ti denní zápis jídelníčku
- ▶ Individuální nastavení stravovacího režimu dle všech onemocnění a možností pacienta
- ▶ Postupné úpravy dle průběžného zápisu jídelníčku

10173 kJ		celkový příjem	
skrýt vše		zobrazit vše	
Bílkoviny	83g	15%	Ø 75g
Vláknina	15g	-	Ø 17g
Sacharidy	310g	55%	Ø 257g
Tuky	78g	31%	Ø 57g
▶ Snídaně			
Čas	Potravina	Podrobnosti	Energie
07:41	plněný pletenec skořicový	100 g	1729 kJ
07:41	káva latté	250 ml	572 kJ
08:00	voda čistá	200 ml	0 kJ
10:10	voda se sirupem	660 ml	494 kJ
Celkem			2795 kJ

▶ Oběd			
Čas	Potravina	Podrobnosti	Energie
13:10	vepřový smažený řízek	150 g	2892 kJ
13:10	brambory vařené bez slupky	150 g	420 kJ
13:10	džus pomerančový 100% z koncentrátu	200 ml	348 kJ
Celkem			3660 kJ
▶ Odpolední svačina			
Čas	Potravina	Podrobnosti	Energie
16:29	ledový čaj zelený čaj, pomeranč a citrón	400 ml	480 kJ
16:31	káva latté	300 ml	686 kJ
Celkem			1166 kJ
▶ Večeře			
Čas	Potravina	Podrobnosti	Energie
19:24	chléb vícezrný	83 g	915 kJ
19:24	tvorohovo tuňáková pomazánka	140 g	616 kJ
19:24	šunka vepřová	61 g	458 kJ
19:25	voda čistá	500 ml	0 kJ
Celkem			1989 kJ

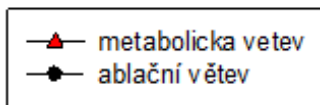
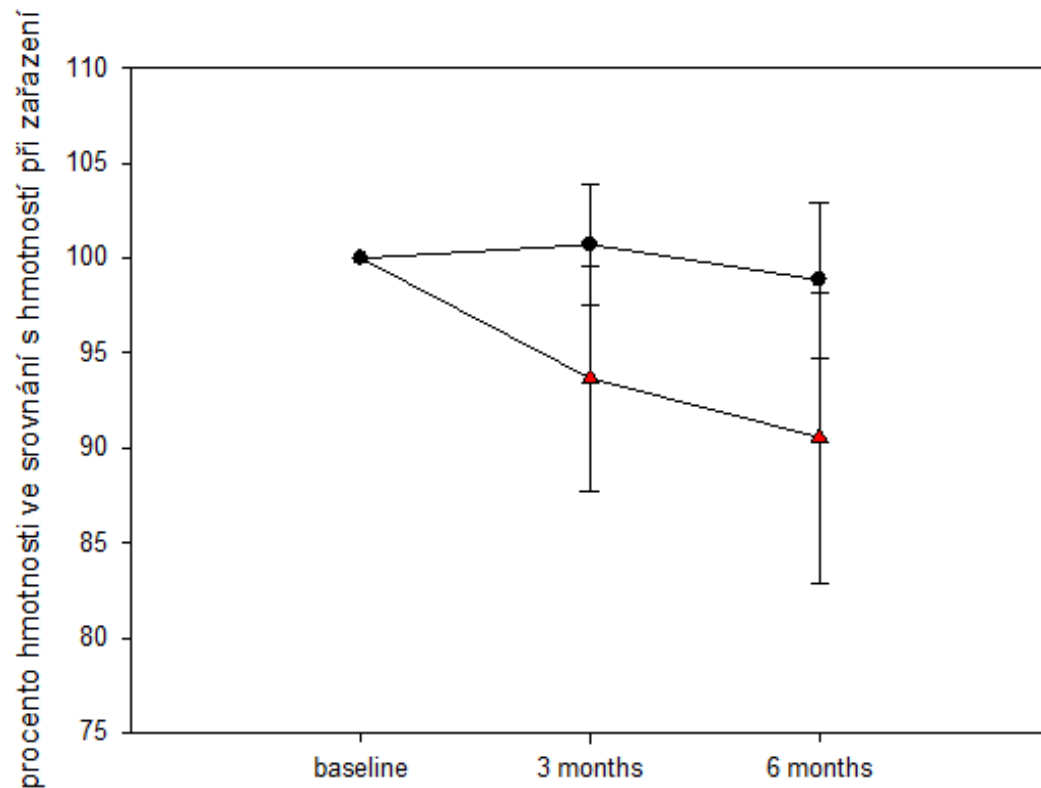
Léčba fibrilace síní - projekt Prague-25

Katetrizační ablace vs. modifikace rizikových faktorů

- ▶ Porovnání efektu chirurgické léčby (katetrizační ablace) a metabolické intervence (nutriční, pohybová, farmakologická)
- ▶ 5 center v ČR
- ▶ Minimálně roční sledování

- ▶ Intervence rizikových faktorů
 - ▶ 2 týdny analýza dosavadní stravovacích návyků
 - ▶ Poté intenzivní nutriční a pohybová intervence po dobu 12 týdnů
 - ▶ 12 týdnů-1 rok - navazující nutriční intervence

Průběžné výsledky - redukce hmotnosti



	Počet pacientů	% zredukované hmotnosti (průměr) - M3	% zredukované hmotnosti (průměr) - M6
Katetrizační ablace (invazivní větev)	16	-0,7	1,1
Modifikace rizikových faktorů s AA (neinvazivní větev)	17	6,3	9,4

Kazuistika

- ▶ Muž, 70 let, výška 175 cm
- ▶ OA:
 - ▶ Diabetes mellitus 2. typu
 - ▶ Hypertenze
 - ▶ Fibrilace síní diagnostikována na jaře 2021
- ▶ SPA:
 - ▶ Žije s manželkou, pracoval jako výpravčí (směnný provoz), od 2/2022 ve starobním důchodu

Vývoj hmotnosti a tělesného složení

Maximum r. 2017

- Hmotnost
 - 110 kg
- BMI
 - 35,9

Vstupně

- Hmotnost
 - 107,5 kg
- BMI
 - 35,1
- Tělesný tuk
 - 34,7 %
 - 37,3 kg
- Svalová hmota
 - 39,7 kg

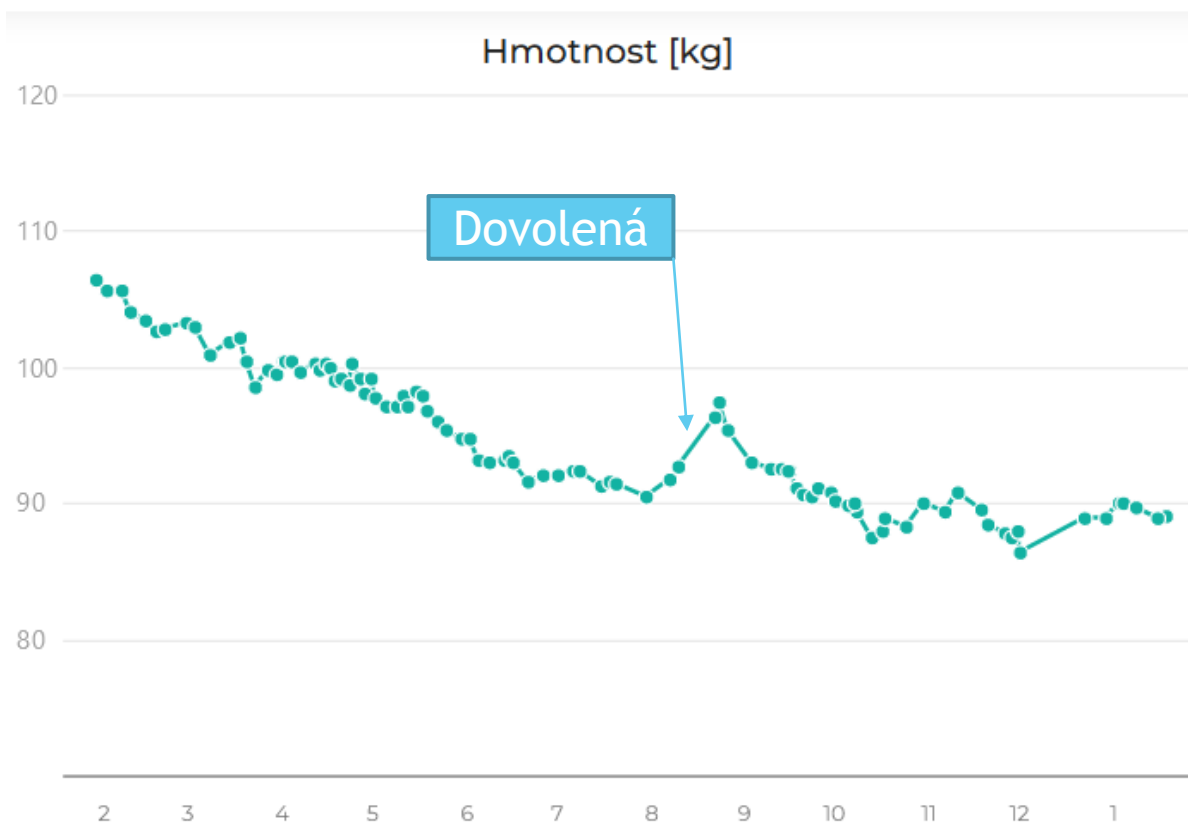
M12

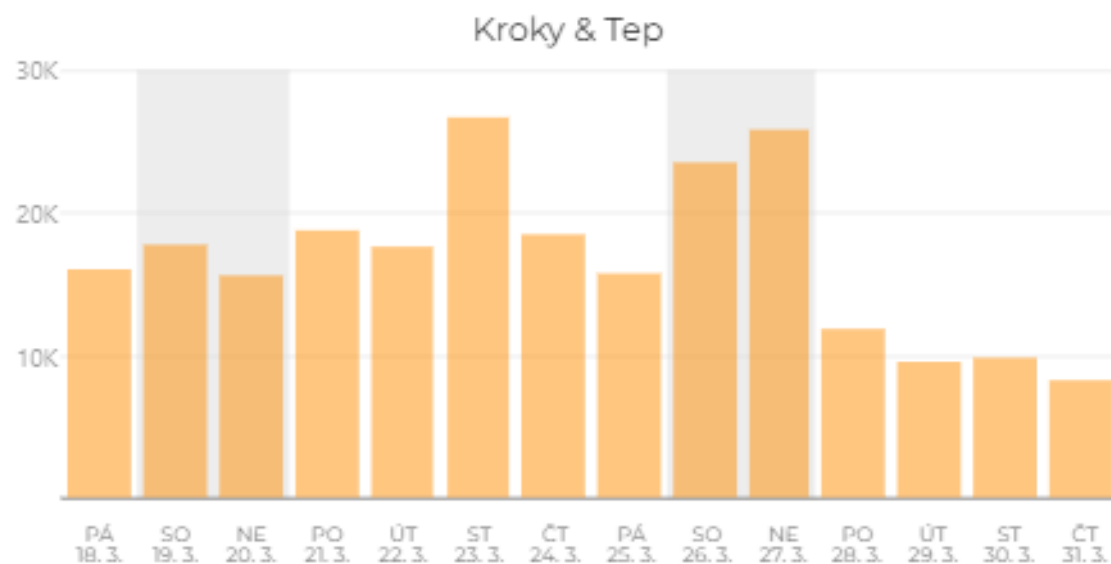
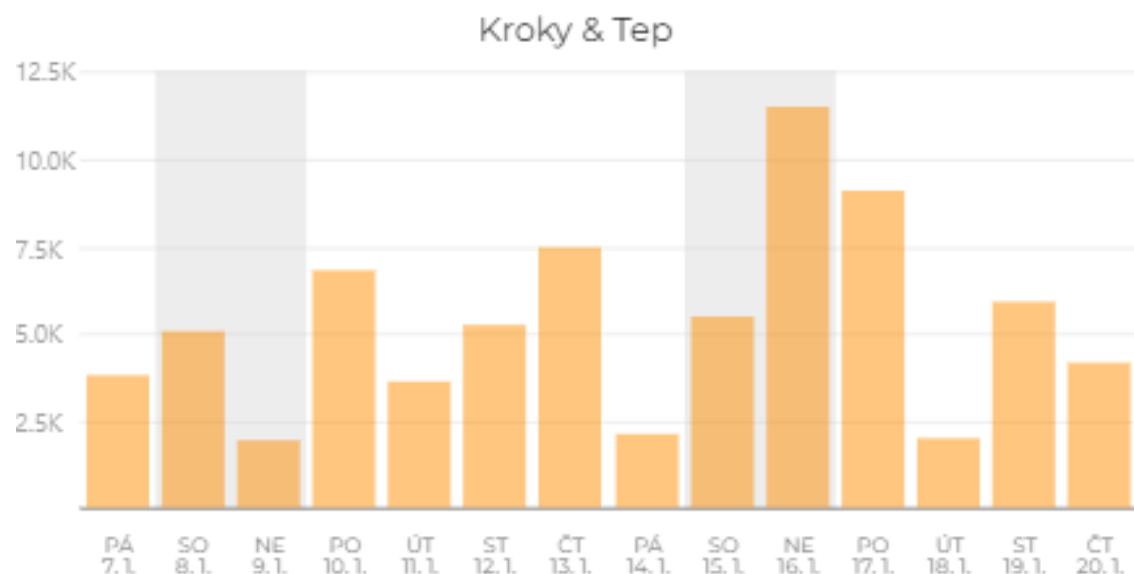
- Hmotnost
 - 90,5 kg
- BMI
 - 29,5
- Tělesný tuk
 - 25,3 %
 - 22,9 kg
- Svalová hmota
 - 37,9 kg

Záznam tělesné hmotnosti z domácí váhy (1/2022-1/2023)



< MĚSÍC 24.01.2022





7651 kJ
celkový příjem

Ø 7626 kJ

Bílkoviny	115g	26%	Ø 82 g
Sacharidy	224g	50%	Ø 210 g
Tuky	52g	26%	Ø 59 g
Vláknina	22g	-	Ø 18 g

SNÍDANĚ

1342 kJ

7:00	minisuchary se sezamem	22 g	432 kJ
7:00	Cottage cheese čerstvý sýr Pilos	200 g	910 kJ
7:00	čaj	200 ml	0 kJ

OBĚD

2910 kJ

12:00	rýže bílá dlouhozrnná vařená	200 g	1053 kJ
12:00	kuřecí prsa restovaná	172 g	1327 kJ
12:00	hrášek mražený	122 g	530 kJ
13:55	Mattoni jemně perlivá minerální voda	300 ml	0 kJ

ODPOLEDNÍ SVAČINA

386 kJ

16:20	mandarinka	214 g	386 kJ
-------	------------	-------	--------

VEČEŘE

2344 kJ

17:17	polévka pórková krémová	350 ml	757 kJ
17:24	rohlík celozrnný	74 g	926 kJ
18:01	vejce (vajíčko) na tvrdo	104 g	661 kJ

DRUHÁ VEČEŘE

670 kJ

20:51	šampaňské (šumivé víno)	200 ml	670 kJ
-------	-------------------------	--------	--------

Dosažené změny

- ▶ Navýšení pohybové aktivity
 - ▶ chůze - ze 3 500-7 500 kroků na 10 000-20 000 kroků denně
 - ▶ 1x týdně cvičení pod vedením instruktora pohybu
- ▶ Omezení jení "z nudy"
- ▶ Zkvalitnění složení hlavních jídel

Další změna k dosažení - omezení příjmu alkoholu

Nutriční intervence vedená nutričním terapeutem má smysl

kristyna.souza.lopes@gmail.com

Podpořeno: Agentura pro zdravotnický výzkum, NU21-02-00388