

9. KAPITOLA

ZLEPŠENÍ VAŠEHO ZDRAVÍ

Vaši mozkovou mrtvici mohly způsobit různé zdravotní potíže. Ty vás však nyní vystavují riziku, že proděláte další. Dojde-li následkem první mrtvice k narušení mobility, je pro vás cvičení o to náročnější. Máte-li nižší příjem, může pro vás být obtížnější jíst zdravě a opatřit si potřebnou lékařskou péči. Nyní je však více než kdy jindy důležité, abyste udělali vše, co je ve vašich silách, a optimalizovali svůj zdravotní stav – a to nejen proto, abyste napomohli své rekonvalescenci, ale zároveň zabránili dalším zdravotním komplikacím. Zeptali jsme se proto odborníků, jak by se pacienti po prodělané mozkové mrtvici měli stravovat, jak by měli cvičit a jakými dalšími způsoby by měli podpořit své celkové zdraví.

61. Co by měli pacienti udělat, aby po proděláním mrtvice zlepšili svůj zdravotní stav?

Dr. Hinkleová: Faktory, které jsou důležité pro nás všechny, jako například zdravá strava, dostatek pohybu a dobrý spánek, nabývají nyní ještě na větší důležitosti. To se vztahuje nejen na pacienta, ale také na člověka, který o něj pečuje. Oba dva by se měli snažit být v co nejlepším zdravotním stavu, aby se mohli vrátit ke svým běžným aktivitám. **Snažte se proto jíst tři výživná jídla denně, spíte osm hodin denně a cvičte.**

Dr. Ploughmanová: Jelikož víme, že člověk, který jednou mrtvici prodělal, je vystaven vysokému riziku jejího opětovného výskytu, měli byste udělat vše, co je ve vašich silách, abyste zlepšili svůj životní styl a toto

riziko snížili. Své stravování můžete zlepšit tím, že snížíte příjem nasycených tuků, zvýšíte konzumaci ovoce a zeleniny a omezíte sůl. Rozhodně byste také měli zvýšit svou fyzickou aktivitu. Snažte se cvičit alespoň 30 minut třikrát týdně – v takové intenzitě, dokud se nebudete cítit unavení. A co možná nejdříve **zanechte kouření**.

„Udržujte se svým lékařem dobrý vztah a nebojte se mu s čímkoli svěřit. Pokud potřebujete pomoc, najděte někoho, kdo o vás bude pečovat. Nacvičte si předem, co chcete říci, nebo si své myšlenky poznamenejte. Požádejte svého lékaře, aby vám napsal klíčová slova na papír, abyste se nad nimi mohli doma v klidu zamyslet či dohledat jejich význam. Bojujte sami za sebe.“ – David

Rada Dr. Mikea

„Často se stává, že když někdo v rodině prodělá mozkovou mrtvici, jeho blízcí na sebe okamžitě převezmou veškerou odpovědnost. Jakmile však pacient opět nabude své základní schopnosti, je důležité, aby mu jeho blízcí předali co možná nejvíce odpovědnosti zpět. Tento krok slouží k tomu, aby postižený nezůstával během rekonvalescence v pasivní roli, ale aby nad ní převzal kontrolu. Pocit síly a nadvlády potřebuje ve svém životě cítit každý. Zároveň je to také silný prostředek, který pomáhá předcházet depresi.“

62. Jaká dieta je pro pacienta po prodělání mozkové příhody nejlepší?

Dr. Roth: Když pacienti navštíví mé rehabilitační centrum poprvé, upozorňuji je okamžitě na to, že jednou z nejdůležitějších věcí, na něž musejí pamatovat, je správná strava. (Tou druhou je spánek.) Zdůrazňuji jim potřebu dostatečného **příjmu bílkovin**. Pacienti vydají mnoho energie a musejí nabrat svalovou hmotu. Pro okamžitou energii potřebují sacharidy. V podstatě po jakémkoli poranění mozku dochází k velké ztrátě bílkovin, proto pacienty nabádáme, aby na ně ve svém jídelníčku nezapomínali.

Skutečnost, že dostatečná hladina bílkovin zlepšuje rekonvalescenci pacientů po prodělání mozkové příhody, dokládají i výzkumné studie.

Běžně doporučujeme jeden gram bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně. U lidí, kteří mají i jiné zdravotní potíže, což u pacientů po mrtvici bývá obvyklé, zvyšujeme dávku na 1,2 až 1,5 gramu na kilogram. Pacientům radíme, aby raději konzumovali takové pokrmy, které mají vysoký obsah bílkovin, než aby užívali doplňky stravy. Mezi vhodné potraviny patří libové maso, ryby, krůtí, burákové máslo nebo vajíčka.

Mnoho pacientů, kteří prodělali mrtvici, má problémy se zácpou nebo s funkcí střev, proto jim vždy doporučuji, aby jedli ovoce a zeleninu, z nichž získají vlákninu a jiné živiny. Problém ale je, že mnoho lidí se stravuje velmi nezdravě, což mohlo být i důvodem jejich mozkové mrtvice, a tak pro ně snaha změnit tyto jídelní návyky může být velkou výzvou.

Dr. Chiu: Zdravá strava je nesmírně důležitá. Pacient si možná říká: „Už zase mi opakují, jak jsou zdravá strava a cvičení důležité!“ Ale tyto faktory jsou skutečně zásadní. Mluvíme-li o tom, že mozkové mrtvici se dá předcházet, neznamená to, že to bude jednoduché. Víme, co máme dělat a jaké nástroje k tomu používat. V zásadě každý lékař svým pacientům vždy připomíná, aby jedli zdravě, a to ať už je jejich zdravotní stav jakýkoli. V případě předcházení mrtvice platí toto pravidlo dvojnásob.

Klíčové je snížení sodíku – musíte snížit svůj příjem soli ze zpracovaného a připravovaného jídla. Dále se doporučuje **snížit sacharidy** a dodržovat středomořskou dietu. Ta vám může pomoci s regulací cukrovky i *metabolického syndromu* (vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi, vysoký cholesterol a vysoká tělesná hmotnost). Bylo prokázáno, že **středomořská dieta** pozitivně ovlivňuje zdraví vašeho srdce a snižuje riziko vaskulárních onemocnění, včetně mozkové mrtvice. Pro lidi, kteří nejsou s tímto typem diety obeznámeni, se jedná o stravu s vysokým podílem čerstvého ovoce, zeleniny, ryb, celozrnných výrobků a olivového oleje.

Modifikovaná středomořská dieta podle Dr. Mikea

Mnoho z principů, které jsem popsal ve své knize *Jasná mysl* (v originále *The Brain Fog Fix* – pozn. překl.), jsou obzvláště důležité pro pacienty po mozkové mrtvici. Mějte na paměti, že mrtvice je druhou hlavní příčinou demence, proto veškeré strategie, které se pojí s její prevencí, jsou v případě, že jste již mrtvici prodělali, zcela zásadní. Pro celkové zdraví mozku proto doporučuji modifikovanou středomořskou dietu. „Modifikovaná“ se nazývá proto, že obsahuje nízký podíl zpracovaných sacharidů, včetně mouky a cukru, vysoký podíl luštěnin, zeleniny, ovoce, superpotravin nabitých omega-3 mastnými kyselinami (například losos), zdravých tuků (třeba olivový olej) a také nízký podíl nasycených tuků. Když Američané zaslechnou slovo Itálie, vyvstanou jim hned na mysli těstoviny a pizza, ale taková pizza, špagety či masové kuličky, které mají Američané rádi, nemají v této stravě co dělat.

Budete-li konzumovat příliš zpracovaných sacharidů, slazených limonád, chleba, těstovin, mouky, cukru a vysokofruktózového kukuřičného sirupu, může to nepříznivě ovlivnit schopnost nervových sítí mozku vytvářet nová spojení. Tělo *určitou dávkou* sacharidů potřebuje, ale většina lidí po celém světě konzumuje zpracovaných sacharidů až příliš. Výzkum ukazuje, že dieta s nízkým podílem sacharidů může váš mozek ochránit. V současné době probíhá klinické testování, které zkoumá, jaký vliv má nízkosacharidová dieta na rekonvalescenci pacientů po cévní mozkové příhodě.

Několik nedávno provedených studií objasnilo, jak středomořská dieta pomáhá pacientům po mozkové mrtvici. Výzkum Kalifornské univerzity v Los Angeles uskutečněný v roce 2015 totiž prokázal, že diety s vysokým podílem cukru, konkrétně ty, které obsahují velké množství zpracované fruktózy ve formě vysokofruktózového kukuřičného sirupu, narušují schopnost mozku, aby se po prodělání traumatického poranění uzdravil. Přestože mozková mrtvice nespadá mezi traumatická poranění mozku, podobá se

jim v tom, že oba tyto stavy k optimálnímu uzdravení vyžadují, aby mozek produkoval nové buňky a vytvářel nová nervová spojení. Výzkumný tým zjistil, že toto umělé sladidlo „narušuje schopnost neuronů vzájemně komunikovat, vytvářet po prodělaném poranění nová nervová spojení, zaznamenávat vzpomínky a produkovat dostatek energie pro pohánění základních funkcí“. Toto sladidlo brání neuroplasticitě – tedy vzniku nových mozkových buněk –, což je pro pacienta po mozkové mrtvici zcela zásadní.

Další studie, která byla publikována v renomovaném lékařském časopise *The New England Journal of Medicine*, zjistila, že 30 procentům cévních mozkových příhod, srdečních příhod a úmrtí následkem srdeční choroby lze díky středomořské dietě předejít. Změny ve stravování uplatněné v této studii zahrnovaly **každodenní konzumaci extrapanenského olivového oleje a/nebo ořechů, třikrát až čtyřikrát týdně konzumaci ryb, třikrát či vícekrát týdně konzumaci luštěnin, nahrazení červeného masa bílým masem a alespoň tři porce ovoce a dvě porce zeleniny denně.**

Studie publikovaná v časopise *Frontiers in Nutrition* odhalila, že subjekty, které dodržovaly středomořskou dietu, zaznamenaly pokroky v oblasti jazyka, pozornosti i paměti. Ba co víc, průlomová studie uskutečněná v roce 2016 zjistila, že mozek lidí, kteří dodržovali středomořskou dietu, byl větší: jejich čelní, temenní a týlní laloky byly skutečně širší. Z potravin spadajících do středomořské diety to byly převážně **ryby a luštěniny**, které byly s tímto úkazem spojovány nejvíce. Mozky subjektů té samé studie, které konzumovaly větší množství sacharidů a cukru, byly menší a jejich mozkové laloky stejně tak. Pro pacienty, kteří prodělají mozkovou mrtvici, je však zcela zásadní udržet si zbývající mozkové buňky a prostřednictvím neuroplasticity podpořit růst nových.

Zelenina a ovoce jsou další nedílnou součástí středomořské diety. Bylo prokázáno, že konzumace přinejmenším pěti porcí denně výrazně snižuje riziko mozkové mrtvice. Ve své knize *Jasná mysl*

doporučuji konzumaci dokonce sedmi porcí ovoce a zeleniny denně, jelikož bylo zjištěno, že právě tolik porcí jedí ty nejzdravější a nešťastnější lidé z celého světa. Zelenina jako třeba brokolice, kapusta, květák a růžičková kapusta jsou pro snížení rizika mozkové příhody obzvláště vhodné, avšak berete-li léky na snížení srážlivosti krve (například Coumadin), měli byste konzumaci těchto druhů zeleniny konzultovat se svým lékařem, jelikož vitamín K, který je zde obsažen, může účinek těchto léků ovlivňovat. Poradte se se svým lékařem, zdali byste kvůli lékům, které berete, měli ve svém stravování zavést nějaká omezení.

Určitě jste již slyšeli o omega-3 nenasycených mastných kyselinách, které jsou obsaženy v mořských plodech, například v lososovi. Ze tří typů omega-3 mastných kyselin má pro pacienty po mozkové příhodě pravděpodobně nejpříznivější vliv kyselina dokosaheptaenová (DHA). Tato kyselina pomáhá zlepšovat kognici, předchází demenci a působí jako stavební prvek mozku.

Těhotné ženy potřebují kyselinu DHA pro zdravý vývoj mozku dítěte a pacienti po mozkové příhodě potřebují tuto kyselinu k lepší neurogenезi a vytváření nových nervových spojení. Nejlepším zdrojem kyseliny DHA jsou mořské plody. Na seznam superpotravin v podobě mořských ryb, které jsou bohaté na DHA omega-3 nenasycené mastné kyseliny a zároveň neobsahují toxiny (např. rtuť), patří zejména: tuňák, siven, okoun, losos, krab, oliheň, slávka jedlá, ústřice, sardinky, krevety, pstruh duhový, garnát atd. Podle nejnovějšího výzkumu může konzumace jedné porce z těchto ryb či mořských živočichů podpořit zdraví mozku a zlepšit jeho uzdravení. Nejjednodušším způsobem, jak toho docílit, je zakoupit si v supermarketu vakuově balené rybí filety. Mezi mé oblíbené ryby patří pstruh duhový, který je méně tučný a lehce stravitelný. Rostlinné zdroje, jako například vlašské ořechy, chia semínka a lněná semínka, sice neobsahují takové množství kyseliny DHA jako ryby, ale mohou posloužit jako alternativní zdroj DHA pro vegetariány.