



Středomořská strava potvrzuje zdravotní výhody - předchází infarktům a mrtvicím

Máme už mnoho důkazů o tom, že středomořská strava pomáhá předcházením srdečním onemocněním, infarktům a mrtvicím. Otázka ale je, co když už srdečním onemocněním trpíte?

Randomizovaná studie byla zveřejněna 14. května 2022, v časopise "The Lancet". Zúčastnila se jí tisíc osob ve Španělsku, kteří měli koronární onemocnění tepen (nahromadění plaku v srdečních tepnách). Účastníci byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina jedla typickou [středomořskou stravu](#), druhá se stravovala "nízkotučně". Obě skupiny s dietou kladly důraz na ovoce a zeleninu.

Středomořská dieta

Nicméně, středomořská dieta kladla důraz na potraviny s vysokým obsahem mono-nenasycených tuků, zejména na olivový olej a ořechy, společně s luštěninami, celozrnnými obilovinami, drůbežím masem a tučnými rybami.

Nízkotučná dieta

Nízkotučná strava zahrnovala méně mono-nenasycených tuků, pouze libové verze ryb a zeleniny, drůbeže a více kalorií denně ze sacharidů, zejména celozrnných obilovin, luštěnin a brambor.

Středomořská dieta vyhrává

Osoby v obou skupinách pravidelně konzultovali s dietologem. O sedm let později se lidé ve skupině se středomořskou stravou měli o 26 % nižší riziko srdečního infarktu nebo mrtvice ve srovnání s lidmi ze skupiny s nízkotučným obsahem tuků.

Opět vynikající studie, která dokládá výhody středomořské stravy a jejích "dobrých tuků".

Zdroj:

Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomized controlled trial

Javier Delgado-Lista*, Juan F Alcala-Diaz*, Jose D Torres-Pe~na, Gracia M Quintana-Navarro, Francisco Fuentes, Antonio Garcia-Rios, Ana M Ortiz-Morales, Ana I Gonzalez-Requero, Ana I Perez-Caballero, Elena M Yubero-Serrano, Oriol A Rangel-Zu~niga, Antonio Camargo, Fernando Rodriguez-Cantalejo, Fernando Lopez-Segura, Lina Badimon, Jose M Ordovas, Francisco Perez-Jimenez, Pablo Perez-Martinez+, Jose Lopez-Miranda+, for the CORDIOPREV Investigators>

www.thelancet.com; [Vol 399](#); May 14, 2022

prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ, 27.7.2022