



Tisková zpráva

Šťáva z červené řepy může pomoci zabránit vzniku hypertenze při zvýšeném příjmu soli

Praha, 17. dubna 2019

Epidemiologické studie ukazují, že zvýšený výskyt vysokého krevního tlaku je z velké části spojen s vyšším příjmem soli v potravě. Vědci z Fyziologického ústavu AV ČR, Kalifornské univerzity v San Francisku a Michiganské státní univerzity zjistili, že při současném podání roztoku soli a malého množství dusičnanu sodného nebo šťávy z červené řepy nedochází u potkanů ke zvyšování krevního tlaku.

Vědci testovali u potkanů podání 1 % roztoku soli, ke kterému přidali malé množství buď dusičnanu sodného, nebo šťávy z červené řepy tak, aby byl poměr soli a dusičnanu v roztocích větší než 100:1. „V obou případech nedošlo ke zvýšení krevního tlaku na rozdíl od kontrolních potkanů, kteří dostávali k pití pouze 1 % roztok soli a vyvinula se u nich hypertenze“, vysvětluje Jan Šilhavý z Fyziologického ústavu Akademie věd ČR.

Zvýšený výskyt vysokého krevního tlaku je z velké části spojen s vyšším příjmem soli v potravě. Lékaři a odborníci na výživu proto doporučují snížit příjem soli a zároveň zvýšit příjem draslíku. Bylo zjištěno, že diety s poměrem draslíku k sodíku obsaženému v kuchyňské soli 1:1 nebo větším, snižují riziko vývinu hypertenze. Takové diety obsahují především čerstvou zeleninu, ovoce, luštěniny, celozrnné pečivo, mléčné výrobky a rybí nebo drůbeží maso. Výše zmíněné diety díky vysokému podílu některých druhů zeleniny obsahují kromě draslíku také zvýšené množství dusičnanů, které rovněž snižují krevní tlak. Je možné, že k prevenci vývinu hypertenze přispívá významně právě zvýšený příjem dusičnanů.

Jen málo lidí však upraví své stravovací návyky a dlouhodobě dodržuje doporučený poměru draslíku k sodíku. Přidáním malého množství koncentráту některých druhů zeleniny s vysokými koncentracemi dusičnanů (červená řepa, rukola, špenát) by tak bylo možné obohatit jídla a přísady s vysokým obsahem soli (např. sójové či barbecue omáčky), aniž by se změnil chuťové vlastnosti těchto slaných jídel. *"Jednalo by se o bezpečnou a jednoduchou strategii pro snížení rizika vývinu hypertenze i při vyšším příjmu soli,"* shrnuje výsledky výzkumu Jan Šilhavý.

Morris Jr, R. Curtis - Pravenec, Michal - Šilhavý, Jan - DiCarlo, E. Stephen - Kurtz, W. Theodore: Small amounts of inorganic nitrate or beetroot provide substantial protection from salt-induced increases in blood pressure. Hypertension. Roč. 73, č. 5, str. 1042-1048, 2019, IF: 6.857.

Více informací: Ing. Jan Šilhavý, Ph.D., e-mail: jan.silhavy@fgu.cas.cz, tel.: 724 313 789