

orthomol **cardio**



Informace pro pacienty

Pracuje pro vaše srdce  
a krevní cévy

Vážíme si  
Vašeho zdraví.

orthomol



**Výrobce:** Orthomol GmbH,  
Herzogstraße 30,  
40764 Langenfeld  
Německo  
[www.orthomol.com](http://www.orthomol.com)

**Dovozce  
a distributor v ČR:**  
**IBI**, spol. s r.o.,  
Senovážné náměstí č. 5,  
110 00 Praha 1

Telefon: + 420 281 028 230-1  
[ibi@ibi.cz](mailto:ibi@ibi.cz)  
[www.ibi.cz](http://www.ibi.cz)





## Obsah

- 4 Všeobecná péče o srdce a cévy
- 7 Rizikové faktory kardiovaskulárního systému
- 9 Strava pro silné srdce a zdravé cévy
- 11 Mikronutrienty posilující kardiovaskulární systém
- 16 Kombinace mikronutrientů maximální účinnost
- 16 Složení
- 18 Orthomol® Cardio – mikronutrienty pro silné srdce a zdravé cévy

## Všeobecná péče o srdce a cévy

S přibývajícím věkem je stále důležitější mít zdravé srdce, obzvláště proto, že kardiovaskulární onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtí v západních průmyslových zemích. Avšak v případech mnoha kardiovaskulárních onemocnění, jako je ateroskleróza, ischemická choroba srdeční, srdeční arytmie nebo srdeční selhávání, může mít nutriční podpora přínosný efekt.

Koncentrace nepříznivých krevních tuků, nadváha, diabetes mellitus (cukrovka), vysoký krevní tlak a nadměrné vypětí, např. stres, jsou považovány za rizikové faktory kardiovaskulárního aparátu. V průmyslových zemích mohou vést k onemocnění i špatné stravovací návyky: příliš mnoho živočišných tuků a cholesterolu může vést k zúžení cév. V některých zemích, kde jsou kardiovaskulární choroby méně časté než jinde, byl proveden intenzivní výzkum s cílem stanovit, jaké přirozené složky v obvyklé stravě obyvatel těchto zemí mají obzvláště pozitivní vliv na zdraví srdce a cév.



Červené hroznové víno obsahuje velká množství fytonutrientů, které pomáhají chránit srdce a krevní cévy.

V současné době je mnoho mikronutrientů předmětem moderního výzkumu na poli výživy. V některých zemích, např. ve Francii, Itálii nebo Španělsku jsou kardiovaskulární onemocnění mnohem méně běžná. Jedním z důvodů je středomořská strava, která kromě ryb obsahuje hodně ovoce a zeleniny, což znamená, že je bohatá na fytonutrienty – mimo jiné resveratrol a OPC (oligomerní proanthokyanidiny), jejichž velké množství se nachází v červených hroznech.

Vědci také učinili v nedávné době objev, že „tmavá čokoláda prospívá zdraví“. Fytofenoly, tj. fytonutrienty obsažené v kakaových bobech, chrání srdce a cévy několika způsoby: zvyšují elasticitu krevních cév a mají pozitivní účinek na krevní tlak. A skutečnost, že omega-3-mastné kyseliny hrají důležitou roli při ochraně srdce a krevních cév, je známa již několik let.



Ukázalo se, že určité složky obsažené v kakau chrání srdce několika způsoby.

# Rizikové faktory kardiovaskulárního systému

Tato vědecká zjištění mohou pomoci zlepšit zdraví lidí, kteří trpí kardiovaskulárním onemocněním, a to strategickým používáním určitých potravin. Je zřejmé, že pacienti toho mohou sami udělat hodně a omezit tak zdravotní problémy srdce a krevních cév.

V této brožuře se dozvíte, jak vám dobře vyvážená kombinace mikronutrientů pomůže udržet zdravý kardiovaskulární systém, dokonce i ve vyšším věku.

Mnozí lidé, kteří trpí kardiovaskulárním onemocněním nebo již prodělali srdeční infarkt, si dříve neuvědomovali, že patří do této rizikové skupiny. Toto povědomí je důležité k tomu, aby pomohlo minimalizovat riziko kardiovaskulárních onemocnění tím, že člověk povede zdravý životní styl. Kromě špatné stravy existuje několik dalších známých rizikových faktorů, které mohou vést ke kardiovaskulárnímu onemocnění u mužů i u žen. Vysoký krevní tlak, narušený metabolismus tuků, kouření a cukrovka patří mezi hlavní faktory, které vedou k zúžení cév (ateroskleróze) nebo jejich uzavření.



- **Nadváha** a **nedostatek tělesného pohybu** vytváří pro srdce velké riziko, obzvláště pokud se tukové záhyby vytvořily kolem břišní oblasti.
- **Cukrovka** (Diabetes mellitus) je další důležitý faktor, protože diabetici jsou ke kardiovaskulárním poruchám náchylnější než zdraví lidé.
- **Kouření** je významný rizikový faktor z pohledu cévních potíží, a to jak u mužů, tak u žen.
- **Vysoká hladina krevního cholesterolu** (LDL cholesterol) a nadměrná koncentrace **krevních tuků** (triglyceridů) urychluje proces aterosklerózy.

## Strava pro silné srdce a zdravé cévy

- Vysoké hladiny **homocysteinu** – meziproduktu metabolismu proteinů – v krvi škodí srdci, protože homocystein může poškodit cévní stěny a přispívá k rozvoji aterosklerózy.
- Když je průtok krve narušen kvůli zúženým cévám, je srdce nuceno pracovat usilovněji. To pak může vést k **vysokému krevnímu tlaku** a srdeční nedostatečnosti.
- **Stres** a **psychické vypětí** poškozuji srdce a krevní cévy. Emoční napětí nebo deprese také zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění.
- Další přispívající faktor je **věk**, protože výkon buněk srdečního svalu s přibývajícím věkem často ochabuje. Elasticita srdečních chlopní a **cév je snížena** a může se projevit tzv. „senilním srdcem“.



Správná strava hraje významnou roli v udržení srdce i cév v dobré kondici a zdravé po celý život. Strava, která obsahuje dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, ryb a celozrnných výrobků dodává srdci a cévám hodnotné mikronutrienty.

Většina lidí v naší části světa často nekonzumuje dostatečné množství ovoce a zeleniny a zdraví prospěšného jídla, jako např. ryby, které jen zřídka tvoří součást týdenního jídelníčku. To znamená, že naše tělo ne vždy dostává to, co potřebuje. Kromě toho může obsah mikronutrientů v potravě klesat kvůli dlouhému skladování a dopravě při nesprávné teplotě, a také vystavením světlu. Ke zvýšené potřebě mikronutrientů mohou vést další faktory, jako je např. kouření, nemoc a užívání léků.

### Doporučení:

**Jezte stravu, která je dobrá pro vaše srdce i cévy. Jezte dostatek ovoce a zeleniny, luštěnin (hrášku, fazolí, čočky atd.), ořechů a celozrnných produktů bohatých na vlákninu, a také mořských ryb jednou či dvakrát týdně. Maso a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku by měly být konzumovány v malých množstvích. Tato brožura popisuje, co ještě můžete dělat, když vám váš lékař diagnostikuje kardiovaskulární onemocnění.**

## Mikronutrienty posilující kardiovaskulární systém

Větší počet mikronutrientů, které nelze získat běžnou stravou, je obzvláště nezbytný pro lidi, kteří již trpí kardiovaskulárními problémy.

Následující mikronutrienty jsou díky svým vlastnostem a rysům obzvláště důležité v dietě, aby podporovaly silné srdce a zdravé cévy. Obzvláště významnou roli zde hraje skupina polyfenolů získávaných z vína, kaka a směsi karotenoidů.

### **Resveratrol**

Jedná se o bioflavonoid, který se nachází v červených hroznech a je znám tím, že pomáhá proti stárnutí srdce a cév. Je to antioxidant působící proti účinku volných radikálů, které poškozují krevní cévy. Zlepšuje také fluiditu (tekutost) krve a má pozitivní vliv na celý kardiovaskulární systém.

### **OPC (oligomerní proantokyanidiny)**

Další rostlinnou látkou jsou OPC, obsažené např. v semínkách hroznů. OPC se také nazývá „čistič radikálů“ vzhledem ke své schopnosti v boji proti volným radikálům. Díky antioxidačnímu účinku dokáže OPC působit proti ateroskleróze a má pozitivní vliv na krevní cévy.



### **Polyfenoly z kakaových bobů**

Tyto fytonutrienty jsou velice všestranné, pokud jde o srdce a cévy. Jsou to hodnotné antioxidanty v boji proti volným radikálům a zajišťují tak cévám ochranu. Kakaové polyfenoly mohou mít také pozitivní vliv na fluiditu (tekutost) krve. Podporují funkci cév a mají přínosný efekt pro krevní tlak.



Polyfenoly z kakaových bobů chrání srdce a cévy.

### **Omega-3-mastné kyseliny**

Nacházejí se hlavně v tučnějších mořských rybách a patří do skupiny esenciálních mastných kyselin. Mají několik pozitivních nutričních účinků na kardiovaskulární systém: snižují množství triglyceridů (krevních tuků) a zlepšují fluiditu (tekutost) krve.

### **L-karnitin a koenzym Q<sub>10</sub>**

Významnou roli hrají také L-karnitin a koenzym Q<sub>10</sub>, které pomáhají buňkám srdečního svalu vytvářet energii a tím zlepšují jejich výkonnost. L-karnitin zajišťuje, že je srdci dodáváno dostatečné množství mastných kyselin. Ty jsou pro vaše srdce potřebné, aby mohlo vytvářet energii potřebnou ke každodennímu maximálnímu výkonu. Srdce také potřebuje koenzym Q<sub>10</sub> pro vytváření energie z mastných kyselin. Srdce, která již nejsou schopna maximálního výkonu, mají prospěch především z optimálního potravinového doplňování obou těchto mikronutrientů. Pokud užíváte léky na snížení cholesterolu (tzv. statiny), měli byste se ujistit, že vaše tělo dostává dostatek koenzymu Q<sub>10</sub>, protože některé tyto léky mohou negativně ovlivnit tělní syntézu koenzymu Q<sub>10</sub>.

### **Doporučení:**

**Užívání předepsaných léků může také zvýšit potřebu mikronutrientů. Léky snižující cholesterol (statiny) ovlivňují zásobování těla mikronutrienty. Diuretika do určité míry zasahují do tělní syntézy mikronutrientů nebo mají za následek, že jsou určité mikronutrienty vylučovány z těla v nadměrném množství.**

### **Kyselina listová, vitamín B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub>**

Tyto mikronutrienty dokáží nutriční cestou snížit množství homocysteinu, látky, která je významným rizikovým faktorem v kardiovaskulárních onemocněních. Nadměrná hladina homocysteinu v krvi přispívá k ateroskleróze. Výše uvedené vitamíny jsou schopny přeměnit homocystein tak, že už srdci a krevním cévám neškodí.

### **Antioxidanty**

Výraz „antioxidanty“ se týká především vitamínů C a E, za nimiž stojí fytonutrienty, např. směsné karotenoidy, resveratrol, OPC a kakaové polyfenoly. Tyto látky bojují proti volným radikálům a tím i působí proti ateroskleróze, která je prekurzorem dalších kardiovaskulárních potíží, jako je srdeční infarkt nebo mrtvice.

### **Stopové prvky**

Stopové prvky, např. selen, zinek, mangan a měď, jako složky antioxidantních enzymů, také pomáhají v boji proti nebezpečným volným radikálům.

### **L-arginin**

Tato složka proteinů zlepšuje krevní oběh tím, že pomáhá uvolňovat krevní cévy a chrání je před zúžením.

### **Taurin**

Taurin je degradační produkt aminokyselin cysteinu a metioninu, který se nachází v mnoha tkáních. Taurin má pozitivní vliv na výkon srdce a má také antioxidantní účinky.

### **Doporučení:**

**Pravidelné cvičení trénuje výkon vašeho srdce. Je však třeba dávat pozor, abyste se krátkodobě najednou nepřepínali. Ideální jsou méně namáhavé vytrvalostní sporty, např. kondiční chůze, severská chůze a plavání. Pravidelný tělesný pohyb venku na čerstvém vzduchu zároveň poskytne vašemu tělu životně důležitý kyslík.**





## Kombinace mikronutrientů pro maximální účinnost

Mikronutrienty jsou neporazitelný tým: jejich účinky se navzájem perfektně doplňují. Proto dává smysl použít v rámci potravinové léčby vyrovnanou kombinaci mikronutrientů pro srdce a krevní cévy, založenou na vědeckých zjištěních, jako je tomu u přípravku Orthomol® Cardio.

### Pro koho je Orthomol® Cardio vhodný?

Orthomol® Cardio je dietetická potravina pro zvláštní lékařské účely. Orthomol® Cardio je vhodný pro dietetickou péči o pacienty s onemocněním kardiovaskulárního systému, jako je ateroskleróza, onemocnění srdce, srdeční arytmie a srdeční selhávání.

### Orthomol® Cardio Prášek + tablety/tobolky

Složení	Na denní porci	Na 100 g
<b>Vitamíny</b>		
Vitámín A	750 µg (2.500 mj*)	4,1 mg (13.660 mj*)
Vitámín C	530 mg	2,9 g
Vitámín E (TE**) (včetně tokotrienolů, alfa a gama tokoferolu)	150 µg	820 mg
Vitámín B <sub>1</sub>	4 mg	22 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	5 mg	27 mg
Nikotinamid	50 mg	273 mg
Vitámín B <sub>6</sub>	5 mg	27 mg
Vitámín B <sub>12</sub>	9 µg	49 µg
Vitámín D <sub>3</sub>	5 µg (200 I. E.*)	27 µg (1.093 I. E.*)
Kyselina listová	800 µg	4,4 mg
Kyselina pantotenová	18 mg	98 mg
Biotin	150 µg	820 µg

Složení	Na denní porci	Na 100 g
<b>Minerály a stopové prvky</b>		
Hořčík	180 mg	984 mg
Selen	50 µg	273 µg
Zinek	10 mg	55 mg
Mangan	2 mg	11 mg
Měď	1.000 µg	5,5 mg
Chrom	60 µg	328 µg
Molybden	60 µg	328 µg
Jód	150 µg	820 µg
<b>Aminokyseliny</b>		
L-Lysin	500 mg	2,7 g
L-Arginin	125 mg	683 mg
N-Acetylcystein	80 mg	437 mg
<b>Fytonutrienty</b>		
Polyfenoly, včetně OPC	88 mg	481 mg
(oligomerní proanthokyanidiny)	<b>10 mg</b>	<b>55 mg</b>
Resveratrol	<b>1 mg</b>	<b>5,5 mg</b>
Kakaové polyfenoly	<b>50 mg</b>	<b>273 mg</b>
Bioflavonoidy z citrusových plodů	5 mg	27 mg
Směs karotenoidů (včetně beta-karotenu, luteinu a lykopenu)	5 mg	27 mg
<b>Esenciální mastné kyseliny a jiné mikronutrienty</b>		
Rybí olej, včetně Omega-3-mastných kyselin	<b>833 mg</b>	<b>4,6 g</b>
Koenzym Q <sub>10</sub> (ubichinon)	<b>500 mg</b>	<b>2,7 g</b>
L-karnitin	<b>15 mg</b>	<b>82 mg</b>
Taurin	<b>200 mg</b>	<b>1,1 g</b>
	300 mg	1,6 g
<b>Energie</b>		
	<b>229 kJ (54 kcal)</b>	<b>1.251 kJ (298 kcal)</b>
Proteiny	1,2 g	6,6 g
Sacharidy	10,4 g	56,8 g
Tuk	1,1 g	6,0 g

\* mj = mezinárodní jednotky \*\*TE= ekvivalenty tokoferolu

# Orthomol Cardio® – mikronutrienty pro silné srdce a zdravé cévy

Orthomol® Cardio je k dispozici jako balení na 1 měsíc  
se 30 denními porcemi



**Prášek/tablety/tobolky**



Orthomol® Cardio je dietetická potravina pro zvláštní  
lékařské účely. Orthomol® Cardio je vhodný pro  
dietetickou péči o pacienty s onemocněním kardio-  
vaskulárního systému, jako je ateroskleróza, ischemická  
choroba srdeční, srdeční arytmie a selhávání srdce.

**Další informace naleznete také na**  
[www.orthomol.cz](http://www.orthomol.cz) nebo [www.orthomol.com](http://www.orthomol.com)

Držitel autorského práva: Orthomol. Všechna práva vyhrazena, především  
práva, která se týkají překladu do cizích jazyků. Žádnou část této brožurky  
nelze jakoukoli formou množit – kopírováním, mikrofilmem ani jinými způsoby,  
ani rozšiřovat či přepisovat do strojového jazyka, především jazyka datových  
procesorů, bez písemného souhlasu autora.