

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav translatologie



Bakalářská práce

Němčina pro mezikulturní komunikaci

Zuzana Brožová

**Komentovaný překlad: Pět vybraných článků ze serveru
gesundheit.de**

Annotated Translation: Five selected articles from gesundheit.de

Praha 2018

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kloudová, Ph.D.

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala Mgr. Věře Kloudové, Ph.D. za její cenné rady, připomínky a čas věnovaný konzultacím. Dále děkuji Mgr. Petru Loskotovi za odbornou konzultaci a objasňování mně nejasných pasáží výchozího textu. Poděkování patří rovněž mé rodině a v neposlední řadě též mému příteli.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

.....
v Praze

.....
Zuzana Brožová

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá z překladu pěti vybraných článků ze serveru gesundheit.de a odborného komentáře. Konkrétně se jedná o dva články zaměřené na vysoký krevní tlak, dva na cukrovku a jeden na cholesterol. Komentář obsahuje překladatelskou analýzu založenou na modelu Christiane Nordové. Dále představuje překladatelskou metodu, řešení vybraných problémů a typologii posunů.

Klíčová slova

komentovaný překlad, překladatelská analýza, překladatelské postupy, překladatelské posuny, vysoký krevní tlak, cukrovka, cholesterol

Abstract

This bachelor's thesis consists of the translation of five selected articles and the commentary of the translation. Two articles are about high blood pressure, two about diabetes and one is about cholesterol. The commentary is constituted by the analysis of the source text, based on Christiane Nord's model, as well as the description of the translation method, solutions of selected translation problems and the typology of translation shifts.

Key words

annotated translation, translation analysis, translation procedures, translation shifts, high blood pressure, diabetes, cholesterol

Obsah

Úvod.....	7
1 Překlad.....	8
2 Komentář překladu	25
2.1 Překladatelská analýza originálu.....	25
2.1.1 Vnětextové faktory	25
2.1.1.1 Autor a vysílatel	25
2.1.1.2 Záměr autora.....	26
2.1.1.3 Místo a čas.....	26
2.1.1.4 Médium a adresát	27
2.1.1.5 Funkce textu a jeho stylistické zařazení	27
2.1.2 Vnitrotextové faktory.....	28
2.1.2.1 Tématika, obsah, presupozice.....	28
2.1.2.2 Výstavba a členění textu.....	28
2.1.2.3 Neverbální prvky	29
2.1.2.4 Lexikum.....	29
2.1.2.5 Syntax	30
2.1.2.6 Suprasegmentální prvky	30
2.2 Chyby ve výchozím textu.....	31
2.3 Překladatelská metoda.....	31
2.4 Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení	31
2.4.1 Lexikální rovina.....	31
2.4.1.1 Termíny	31
2.4.1.2 Kompozita	33
2.4.1.3 Funktionsverbgefüge	35
2.4.1.4 Frazémy	36
2.4.1.5 Anglicismy	37

2.4.2	Morfologická rovina	38
2.4.2.1	Konstrukce se zájmenem man	38
2.4.2.2	Modální slovesa	40
2.4.2.3	Změna z množného čísla na jednotné a naopak	42
2.4.3	Morfosyntaktická rovina	43
2.4.3.1	Pasivum	43
2.4.3.2	Pasivní konstrukce	44
2.4.3.3	Nadpisy	45
2.4.4	Syntaktická rovina	46
2.4.4.1	Slovosled a AVČ	46
2.4.4.2	Interpunkce	48
2.4.4.3	Dělení souvětí na kratší celky a naopak	49
2.4.5	Pragmatická rovina	50
2.4.5.1	Oslovení příjemce	50
2.5	Typologie posunu	52
Závěr	55
Bibliografie	56
Přílohy	60

Úvod

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad pěti vybraných článků ze serveru gesundheit.de. Dva texty se zaměřují na výživu při vysokém krevním tlaku, dva na cukrovku a jeden popisuje, jak se díky stravě vyhnout užívání léků na redukci vysoké hladiny cholesterolu.

Pro tyto texty jsem se rozhodla z důvodu mého osobního zájmu o danou problematiku. Z portálu gesundheit.de jsem se snažila vybrat články, které spolu nějakým způsobem souvisí a v ideálním případě na sebe též navazují. Zvolila jsem tedy článek popisující výživu při vysokém krevním tlaku, na nějž navazuje deset tipů, jak snížit vysoký krevní tlak bez léků. Třetí článek pojednávající o správné výživě při cukrovce je opět následován deseti tipy, jak snížit hladinu cukru v krvi. Jako poslední, tematicky mírně diverzifikovaný, článek jsem zvolila text opět se zabývající způsoby, jak se bez použití medicinských přípravků zbavit zdravotních obtíží, v tomto případě cholesterolu. Tím vzniká jistá návaznost mezi prvním, třetím a posledním článkem.

Druhá část práce sestává z komentáře překladu, v němž nejdříve výchozí text analyzuji, poté stanovuji překladatelskou metodu a dále se zabývám řešením, stejně jako typologií vybraných překladatelských problémů a posunů.

1 Překlad

Výživa při vysokém krevním tlaku

Pro osoby s vysokým krevním tlakem je změna stravovacích návyků obzvláště důležitá. Díky správné výživě se často mohou vyhnout užívání léků nebo alespoň snížit jejich dávkování.

- 5 Připravili jsme pro vás tipy, které můžete snadno aplikovat v každodenním životě. Aby však prospěly i vašemu krevnímu tlaku, musí se dodržovat dlouhodobě.

Sůl s mírou

- Strava bohatá na sůl může krevní tlak dostat do vysokých čísel. Trpíte-li hypertenzí, pokuste se proto sůl ve stravě pokud možno co nejvíce omezit. Denně byste neměli přijmout více než
- 10 čtyři až šest gramů soli. To není zdaleka tak jednoduché, jelikož nejen mnoho hotových jídel, ale také např. chleba, salám, sýr, maso, brambůrky, kečup nebo hořčice obsahují velké množství soli. Pokuste se proto těmto hotovým produktům vyhýbat a raději si vařte sami z čerstvých surovin.

- Kromě toho můžete zkusit použít k dochucování místo soli např. pepř a česnek, případně
- 15 čerstvé bylinky jako petrželku, pažitku nebo bazalku. Nejenom že takto připravený pokrm výborně chutná, ale prospěje i vašemu krevnímu tlaku.

Draslík

- Draslík působí jako protihráč sodíku, který v těle váže vodu, a tím zvyšuje objem krve. To může vést k dalšímu zvýšení krevního tlaku. Pro krevní tlak je důležitý především poměr
- 20 sodíku a draslíku v těle. Pokud je v těle k dispozici dostatek draslíku, bude sodík více vylučován ledvinami a nedojde k ovlivnění krevního tlaku.

Dbejte proto na to, abyste v potravě přijímali draslíku dostatek. Velké množství ho obsahuje zelenina jako např. špenát, brambory a kapusta, dále ovoce jako banány, meruňky, avokádo či kiwi a také ořechy.

- 25 **Ryby a olivový olej**

Ryby a olivový olej jsou obzvláště bohaté na cenné omega-3 mastné kyseliny, případně na mononenasyčené mastné kyseliny. Ty pozitivně ovlivňují krevní tlak, a doporučují se proto

především osobám s vysokým krevním tlakem. Velké množství omega-3 mastných kyselin obsahují především ryby, jakými jsou tuňák, sled' losos, makrela a sardinky.

- 30 Maso byste ale na rozdíl od ryb měli konzumovat s mírou; nemělo by přijít na stůl častěji než dvakrát třikrát týdně. To ostatně platí nejenom pro osoby s vysokým krevním tlakem. Dávejte přednost bílému masu, konkrétně kuřecímu nebo krůtímu, a kupujte libové maso bez kůže.

Konzumujte dostatek ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina jsou zdravé, a proto se doporučují i osobám s vysokým krevním tlakem.

- 35 Mnoho druhů je bohatých na cenné minerální látky, vedle vápníku a hořčíku je důležitý především obsah draslíku.

Zařadit ovoce a zeleninu do běžného jídelníčku nepředstavuje žádný problém: ráno si do müsli nakrájete trochu ovoce, v poledne si dejte jako dezert ovocný salát a večer si chleba ozdobte okurkou nebo rajčetem. Kromě toho se ovoce a zelenina výborně hodí jako malá

- 40 svačinka mezi jídly.

Upusťte od alkoholu

Občasná sklenička vína snižuje riziko onemocnění kardiovaskulárního systému, pravidelný vyšší příjem alkoholu naopak prokazatelně zvyšuje krevní tlak. Podobně jako se solí byste to s alkoholem neměli přehánět. Mužům není dovoleno více než 30 gramů alkoholu denně

- 45 (velká sklenička vína), ženy by neměly přijmout více než 20 gramů alkoholu (malá sklenička vína). Doporučuje se však alkoholu úplně vzdát.

Zbavte se nadváhy

Vyvážená strava se projeví nejenom na vaší postavě, ale nepřímo i na krevním tlaku. Pokud se dlouhodobě vyváženě stravujete a sladké či tučné pokrmy si dopřáváte pouze občas,

- 50 zhubnete, a to je prospěšné i pro krevní tlak. Zatímco se nadváha může negativně projevovat na krevním tlaku, snížení hmotnosti hodnoty zlepšuje. Každý shozený kilogram může znamenat o 2 mmHG nižší hodnoty krevního tlaku.

10 tipů, jak snížit vysoký krevní tlak bez léků

55 Vysoký krevní tlak (hypertenze) je největším rizikovým faktorem vzniku kardiovaskulárních chorob, které jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice¹. Přibližně každý pátý Čech trpí hypertenzí a až čtvrtina z nich o zvýšených hodnotách neví. Vysoký krevní tlak totiž často žádné obtíže nezpůsobuje, pouze vzácně se vyskytují nespecifické příznaky jako bolesti hlavy, závratě nebo krvácení z nosu.

60 **Jak snížit krevní tlak?**

Za vysoký krevní tlak se považují hodnoty dlouhodobě přesahující 140/90 mmHG. Čím vyšší je tlak v cévách, tím větší je riziko následného poškození ledvin, očí, srdce nebo mozku. Dobrá zpráva je, že nasazení léků není vždy nutné. Aby se hodnoty krevního tlaku dostaly do normálu, často stačí změnit své návyky. Máme pro vás 10 tipů, pomocí nichž můžete svůj
65 krevní tlak jednoduše snížit.

1. Inspirujte se středozevní kuchyní

Vyvážená strava s dostatkem ovoce, zeleniny a celozrnných potravin se na zdraví projeví pozitivně hned v několika ohledech. Studie prokázaly, že především středozevní kuchyně snižuje krevní tlak a chrání cévy. Díky pestrému jídelníčku obsahujícímu ryby, mořské plody,
70 drůbež, zeleninu, saláty a olivový olej můžete proti vysokému krevnímu tlaku něco dělat a přitom se nepřipravit o požitky z jídla.

2. Místo soli používejte koření

Sůl ovlivňuje funkci cévních stěn, a zvýšený obsah soli v krvi proto může vést k zúžení cév. Pokud trpíte vysokým krevním tlakem, měli byste se příliš velkému množství soli ve stravě
75 vyhnout. Obecně se doporučuje nepřijímat více než šest gramů soli denně. Tuto hodnotu však snadno překročíte, jelikož velké množství soli je obsaženo v mnoha potravinách, především v hotových pokrmech, salámech a masu. Vařte si proto co nejčastěji sami a k dochucení používejte koření a čerstvé bylinky. Ty jsou nejenom zdravější, ale také aromatictější než sůl.

¹ Podle údajů Českého statistického úřadu jsou nejčastější příčinou smrti v ČR nemoci oběhové soustavy, což je hyperonymum kardiovaskulárních chorob (<https://www.czso.cz/csu/czso/cesi-nejcasteji-umiraji-na-nemoci-obehove-soustavy>).

80 **3. Zbavte se nadváhy**

Na vysoký krevní tlak má vliv i nadváha, neboť tukové buňky mohou tvořit předstupeň hormonu angiotenzin, který je zodpovědný za zužování cév. Dva shozené kilogramy mohou znamenat o 3 mmHG nižší hodnoty krevního tlaku. Při snížení váhy o deset kilogramů může krevní tlak klesnout až o 20 mmHG.

85 **4. Hýbejte se**

Při vysokém krevním tlaku má sport dvojí efekt. Zaprvé pravidelný pohyb přispívá ke snižování hmotnosti a zadruhé tělesná aktivita napomáhá také ke stabilizaci vegetativního nervového systému, což má za následek rozšíření cév a s ním spojený pokles krevního tlaku.

Vhodné jsou především vytrvalostní sporty jako jízda na kole, plavání nebo delší procházky. Přetěžování nebo náhlé zátěži byste se naproti tomu měli vyhnout, jelikož ty krevní tlak zvyšují. Z tohoto důvodu se intenzivní svalový trénink nebo například veslování osobám s vysokým krevním tlakem příliš nedoporučují. Pokud jste delší dobu nesportovali, měli byste se před započatím podobné fyzické aktivity poradit se svým lékařem.

5. Uvolněte se

95 Při chronickém stresu je vegetativní nervový systém dlouhodobě přeaktivován a produkuje více stresových hormonů jako kortizon a adrenalin, což vede ke zvýšení krevního tlaku. Osoby s vysokým krevním tlakem by se proto měly snažit stresovým situacím předcházet. Zjistěte, při čem se dokážete nejlépe uvolnit. Někomu vyhovují poklidné procházky či jóga, jiní upřednostňují relaxační terapie jako autogenní trénink nebo dobrou knihu. Dovoleno je
100 vše, co vás baví.

6. Přestaňte kouřit

Nikotin stimuluje vegetativní nervový systém, a tím zvyšuje krevní tlak. Kromě toho podporuje kouření vznik arterosklerózy a trombózy. Zřeknete-li se nikotinu, můžete snížit svůj krevní tlak, a značně omezit riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. I když je odvykání
105 často těžké.

7. Víno jen příležitostně

Nejenom kouření, ale i konzumace alkoholu způsobuje stimulaci vegetativního nervového systému, čímž může zvýšit krevní tlak. Není ovšem prokázáno, že by konzumace alkoholu

110 v přijatelné míře měla na vysoký krevní tlak negativní vliv. Občasná sklenička vína je tedy
přípustná. Konkrétně červené víno by kromě toho mělo díky obsaženým polyfenolům chránit
cévy.

8. Jezte častěji ořechy

Ořechy mají rovnou dvě výhody. Jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny, které pozitivně
ovlivňují krevní tlak a hladinu tuků v krvi, a obsahují těž nezanedbatelné množství hořčíku.
115 Výzkumy ukázaly, že jeho nízká hladina se podílí na vzniku vysokého krevního tlaku.
Pravidelnou konzumací ořechů můžete přispět k pokrytí denního příjmu hořčíku, a zabránit
tak jeho nedostatku.

9. Vyzkoušejte akupunkturu

Z provedených studií vyplývá, že akupunktura může působit proti vysokému krevnímu tlaku.
120 Pokud je akupunktura prováděna na správných místech vnitřní strany zápěstí, měly by se
v mozku uvolnit určité signální molekuly, které mají na kardiovaskulární systém uklidňující
efekt. Protože tato léčba nemá prakticky žádné nežádoucí účinky, představuje akupunktura
téměř bezrizikovou metodu snižování krevního tlaku.

10. Aktivujte „hormon lásky“

125 Šťastný vztah a sexuální naplnění jsou dobré pro duši i tělo. Při tělesných dotycích a při sexu
se totiž uvolňuje „hormon lásky“ oxytocin, který snižuje krevní tlak a hladinu kortizolu
v krvi. Najděte si proto pravidelně čas pro chvílky milostného sblížení se svou druhou
polovičkou.

130 Výživa při cukrovce

Obecně dnes platí, že moderní strava diabetiků se v principu drží pravidel zdravé stravy,
kterou by se měl řídit i zbytek populace. Ale co to konkrétně znamená? Jídlo a pití hraje
v běžném životě velkou roli. U diabetiků představuje správná výživa ke všemu ještě důležitou
součást léčby. Změna stravování, a v nutném případě i redukce váhy, často vede ke značnému
135 snížení hladiny krevního cukru. Základ správné výživy diabetiků tvoří čerstvé ovoce, zelenina
a saláty, luštěniny, celozrnné produkty, rýže, těstoviny nebo nízkotučné mléčné výrobky.

Tuk

140 Realitou dneška je, že většina Středoevropanů přijímá ve stravě příliš mnoho tuků. Diabetici trpící nadváhou by se měli pokusit zhubnout. Stačí shodit několik málo kilogramů a hladina cukru v krvi se často výrazně sníží. Je nutné mít na paměti, že vysoký podíl tuků ve stravě zpomaluje vstřebávání sacharidů ve střevě.

Není tuk jako tuk

145 Neméně důležitá je i volba správného tuku. Rostlinné tuky s mononenasycenými a polynenasycenými mastnými kyselinami ochraňují cévy před arterosklerózou a jsou vhodnější než tuky živočišné. Správná výživa při cukrovce tedy kromě jiného spočívá v dlouhodobém snižování mastných kyselin ve stravě.

- **Polynenasycené mastné kyseliny** obsahuje např. slunečnicový, světlicový a sójový olej, ale také olej z pšeničných či kukuřičných klíčků.
- 150 • Vysoký podíl **mononenasycených mastných kyselin** se nachází např. v olivovém a řepkovém oleji.
- Nasycené mastné kyseliny obsahují především tuky živočišného původu, tzv. **ztužené tuky**. Jedná se např. o vepřové sádlo, slaninu, mléčný tuk, máslo a z rostlinných tuků o kokosový olej. Tyto mastné kyseliny nejsou vhodné, jelikož negativně ovlivňují 155 hladinu tuků v krvi, čímž se stávají rizikovým faktorem vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Bílkoviny

Podobně jako u tuků je ve středoevropských zemích příliš vysoký též průměrný příjem bílkovin. Vysoká hodnota bílkovin v těle však diabetikům zbytečně moc zatěžuje ledviny. Pro 160 všechny, kteří mají problémy s ledvinami, je proto důležité hlídat si podíl bílkovin ve stravě. U diabetiků s mikroalbuminurií nebo s pokročilou nefropatií by se měl příjem bílkovin pohybovat na dolní hranici doporučené hodnoty.

Sacharidy

165 Ačkoliv hladinu cukru v krvi ovlivňují pouze sacharidy, měl by jejich podíl ve stravě tvořit více než polovinu, a to i u diabetiků. Obzvláště vhodné jsou zelenina, luštěniny, ovoce a obiloviny. Zasytí organismus na dlouhou dobu a jsou bohaté na vlákninu, vitamíny a minerální látky. Především diabetici, pro které je nezbytná aplikace inzulínu, by si měli sacharidy počítat. Počítání zjednodušuje následující ukazatel: **1 chlebová jednotka (nebo**

také výměnná jednotka - VJ) představuje vždy 10–12 g sacharidů. Sacharidové výměnné
170 tabulky potom usnadňují výběr optimálního množství chlebových jednotek.

Vláknina je pro diabetiky obzvláště vhodná, protože zasytí a do krve se uvolňuje pomalu. Pokud je to možné, dávejte přednost potravinám s nižším glykemickým indexem (např. luštěninám, ovsu či těstovinám). **Glykemický index (GI)** udává rychlost vstřebávání sacharidů do krve. Rychlý vzestup hodnoty krevního cukru způsobený hroznovým cukrem
175 (GI = 100) se používá jako srovnávací hodnota pro účinek ostatních potravin.

Alkohol

Obezřetnost, s níž by měli alkohol konzumovat lidé bez zdravotních potíží, platí pro osoby trpící cukrovkou dvojnásob.

- Jednu skleničku vína nebo piva si mohou bez obav dopřát i diabetici.
 - Pokud se léčíte inzulínovými nebo inzulínotropními léky, měli byste alkohol konzumovat ideálně pouze s jídlem obsahujícím větší množství sacharidů. Po požití alkoholu se totiž zastaví glukoneogeneze (syntéza glukózy v játrech) a hladina cukru v krvi klesne. Hypoglykemie se může dostavit dokonce i další den.
- 180

Pozor: Alkohol má vysokou energetickou hodnotu (1g = 7,1 kcal), a tedy i vysoký podíl
185 kalorií. Konzumace alkoholu kromě toho brání odbourávání tuku v játrech, a kaloriím tak nic nebrání v ukládání.

Speciální dieta při cukrovce

Speciální dietní produkty nejsou nutné, jelikož většinou obsahují velké množství tuku a energie a často jsou též dražší než běžné potraviny. Pro konzumaci těchto výrobků byste
190 tedy jen stěží hledali nějaké racionální zdůvodnění. Vhodnější než náhražky cukru jako ovocný cukr nebo sorbit jsou pro diabetiky sladidla. Alternativy cukru mají ovšem své nevýhody, protože ve větším množství mohou mít projímavé a nadýmavé účinky.

Závěr:

- 195
- Stravujte se plnohodnotně a pestře.
 - Pomocí nízkokalorických a nízkotučných potravin se zbavte nadváhy (snižte denní příjem kalorií alespoň o 500 kcal a zvyšte výdej energie).
 - Sacharidy, zejména vláknina, by měly tvořit více než polovinu celkového denního příjmu.
- 200
- Alkohol konzumujte s mírou – nebezpečí hypoglykemie.
 - Přijímejte dostatečné množství tekutin – alespoň 1,5 litru denně.
 - Speciální dietní výrobky nejsou nutné. Neobsahují sice žádný cukr, ale zato často mnoho kalorií.

Stojí za zmínku:

- 205
- Tělesná aktivita má na cukrovku pozitivní vliv. Diabetici by proto měli alespoň půl hodiny denně vykonávat středně náročnou tělesnou aktivitu. Rozsah pohybu se přirozeně odvíjí od věku a fyzické zdatnosti.
 - Přestaňte kouřit.

V zásadě však platí, že by se strava měla přizpůsobit požadavkům konkrétního jedince.

210

10 tipů, jak snížit hladinu cukru v krvi

- Zvýšená hladina cukru v krvi patří mezi typické příznaky cukrovky. Kdo trpí cukrovkou, musí většinou kvůli regulaci cukru v krvi brát léky, a případně si k tomu ještě píchat inzulin. Snížit cukr v krvi je ale možné i přirozeným způsobem. Máme pro vás 10 tipů, které vám
- 215 umožní snížit cukr v krvi naprosto bez léků. Tato doporučení by si ale měli vzít k srdci i ti, kteří cukrovku nemají. S jejich pomocí se totiž mohou cukrovce vyhnout.

Krevní cukr a cukrovka

- Hladina krevního cukru vyjadřuje koncentraci glukózy v krvi. Glukóza v krvi je pro naše tělo důležitým zdrojem energie, především pro mozek a červené krvinky. Hladinu cukru v krvi
- 220 regulují v první řadě hormony inzulin a glukagon. Zatímco inzulin hladinu glykemie (cukru

v krvi) snižuje, glukagon ji naopak zvyšuje. Podobný účinek jako glukagon mají i adrenalin, kortizol a hormony štítné žlázy.

Inzulin transportuje glukózu z krve do buněk. V játrech a svalových buňkách se glukóza buď uloží, nebo přemění na energii. Tím dojde k poklesu hladiny cukru v krvi.

- 225 Při cukrovce je ale tento mechanismus poškozen. Zatímco diabetici 1. typu mají inzulinu nedostatek, u diabetiků 2. typu je inzulinu sice produkován dostatek, ale už nedokáže glukózu transportovat do buněk. V obou případech tak dochází k trvale zvýšené hladině cukru v krvi, což může dlouhodobě vést k vážnému poškození nervů, cév, očí a ledvin.

Jak snížit cukr v krvi?

- 230 Lékaři diabetikům zpravidla předepisují léky, které zvyšují produkci inzulinu nebo pozitivně ovlivňují inzulinovou rezistenci. V mnoha případech si musí navíc diabetici kvůli regulaci glykemie píchat inzulin.

- Kromě těchto metod je možné snížit hladinu cukru v krvi i prostřednictvím určitých potravin a změnou životního stylu. I přes toto přirozené snižování krevního cukru se však v některých 235 případech musí dále užívat léky.

- Těchto 10 tipů na snížení hladiny cukru v krvi je určeno jak pro zdravé lidi, tak pro osoby trpící diabetem 1. a 2. typu. Budete-li dodržovat následující tipy, zvýšíte šanci, že se vám tato nemoc vyhne. Za pomoci těchto tipů je u diabetu 2. typu možné hladinu glykemie přirozeným způsobem snížit, a zvýšit tak tělesné i duševní zdraví. U diabetu 1. typu nelze vyrovnat 240 nedostatek inzulinu, ale zpomalíte-li vzestup glykemie, neprojeví se to v tak velké míře.

Tip 1: Vyhněte se stresu

Ve stresu produkuje tělo stresový hormon kortizol. Ten spolu s dalšími hormony, např. glukagonem, zajišťuje vzestup hladiny krevního cukru. Čím jste uvolněnější, tím pozitivněji působí kortizol na hladinu glykemie.

- 245 Aby stres v první řadě vůbec nevznikl, jsou obzvlášť vhodné uvolňovací techniky jako jóga nebo autogenní trénink. Naplánujte si každý den přestávky na uvolňovací cvičení, která přispějí k vašemu uklidnění.

Chcete-li se vyhnout stresu, nezapomínejte na kvalitní spánek. Ze studií vyplývá, že nedostatek spánku má za následek nárůst stresového hormonu, jenž následně zvýší hladinu
250 cukru v krvi.

Tip 2: Dávejte přednost potravinám s nízkým glykemickým indexem

Konzumujte převážně potraviny s nízkým glykemickým indexem (GI). Glykemický index ukazuje, jak jídlo bohaté na sacharidy působí na hladinu cukru v krvi. Glukóza, která už se nemusí přeměňovat a tím pádem se může dostat přímo do krve, má glykemický index 100.
255 Potravina s glykemickým indexem 50 způsobí v porovnání s čistou glukózou pouze poloviční vzestup krevního cukru.

Mezi potraviny s nízkým glykemickým indexem patří například celozrnné produkty, luštěniny, zelenina a určité druhy ovoce. Vyhnout byste se naopak měli výrobkům z bílé mouky, sušenému ovoci a cukru.

260 Tip 3: Zhubněte

Pokud trpíte cukrovkou 2. typu a máte nadváhu, je ve vašem zájmu shodit pár kilogramů. Nadváha je jedním z faktorů dlouhodobě přispívajících ke vzniku inzulinové rezistence a navíc se při ní také zvyšuje potřeba inzulinu. To znamená, že zhubnutím můžete snížit hladinu glykemie.

265 Aby se dostavily první úspěchy, v mnoha případech stačí snížit váhu již o pět procent během šesti až dvanácti měsíců. Základním předpokladem však je si tuto hmotnost také dlouhodobě udržet. Diabetikům trpícím nadváhou se doporučuje měsíční váhový úbytek jeden až dva kilogramy. Při větším poklesu váhy se zpravidla nejedná o dlouhodobou záležitost.

Tip 4: Nekonzumujte přílišné množství tuků

270 Tuk by neměl v každodenní stravě chybět, ale jeho množství nesmí být příliš velké. Doporučená denní dávka je přibližně 80 gramů.

Při příjmu tuků byste měli obzvláště dávat pozor na to, abyste se vyhnuli nasyceným mastným kyselinám. Nasycené mastné kyseliny, vyskytující se převážně v potravinách živočišného původu, podporují inzulinovou rezistenci. Naopak se doporučují polynenasycené
275 mastné kyseliny, které inzulinovou rezistenci pozitivně ovlivňují. Ve velkém množství se vyskytují např. v rybách a výrobcích ze sóji.

Tip 5: Dbejte na správný pitný režim

280 Nejenom jídlo, ale i určité nápoje mohou cukr v krvi dostat do vysokých čísel. Jedná se většinou o nápoje s vysokým obsahem cukru. Mezi ně patří například ovocné šťávy a slazené limonády.

Pro diabetiky jsou naopak nejvhodnější minerální vody nebo neslazené čaje. Z odborných studií vyplývá, že obzvláště zelený čaj může snížit hladinu glykemie. Pití zeleného čaje tak může zmenšit riziko onemocnění cukrovkou, případně pozitivně ovlivnit již existující 285 chorobu.

Tip 6: Pravidelně se hýbejte

Během sportu svaly intenzivně pracují a spotřebovávají více energie než v klidu. Tím se spálí více glukózy a hladina glykemie klesá. Dostatečný pohyb navíc působí proti inzulinové rezistenci. Pohyb je při zvýšené glykemii důležitý také z důvodu usnadnění hubnutí.

290 Pokud jste dosud příliš nesportovali, nemusíte hned zaběhnout maraton. Pro začátek chod'te kratší vzdálenosti pěšky a místo výtahu používejte schody, popřípadě o víkendu podnikněte pořádnou procházku a nadýchejte se čerstvého vzduchu.

Tip 7: Místo cukru používejte sladidla

295 Zatímco cukr hladinu glykemie zvyšuje, neobsahují sladidla žádné sacharidy, které by glykemii ovlivňovaly. Z toho vyplývá, že sladidla na hladinu cukru v krvi nemají vliv.

Kdo nechce sáhnout po sladidlech, může místo toho používat stévii. Stévie je sama o sobě velmi sladká, a hodí se proto nejlépe jako náhrada cukru a sladidel. Je vhodná obzvlášt' pro diabetiky, jelikož některé v ní obsažené látky mohou přispívat ke snižování glykemie.

Tip 8: Dochucujte skořicí

300 Skořice patří k vůbec nejefektivnějším potravinám snižujícím glykemii. Jejím pravidelným příjmem tedy můžete hladinu glykemie výrazně zredukovat. Doporučená denní dávka je minimálně jeden miligram.

Abyste přijali její dostatečné množství, můžete si skořicí např. ochutit čaj nebo kávu. Stejně tak se špetka skořice hodí do ranního müsli či ovocného salátu. Kromě toho se skořicí mohou 305 zjemnit i vydatné pokrmy jako mléčná rýže.

Tip 9: Konzumujte dostatek ovoce

310 Jablka mají na krevní cukr obzvlášť pozitivní vliv. Obsahují totiž velké množství vlákniny pektinu, který zajišťuje, aby byl cukr do krve přijímán pomalu. Důležité je konzumovat i slupku jablek, jelikož pektin je obsažen převážně v ní. Kromě jablek je značné množství pektinu obsaženo i v mrkvi.

Pozitivní vliv na hladinu glykemie se kromě jablek přičítá i kyselým citrusovým plodům jako pomelu a grapefruitu. Diabetikům se kromě dužiny doporučuje i extrakt z grepových semínek.

315 Konzumace ovoce je pro diabetiky vhodná i kvůli příjmu dostatečného množství vitamínu C a vitamínů skupiny B. Zatímco vitamín C může zmírnit následné komplikace cukrovky, působí vitamín B proti typickým poškozením nervů. Obzvlášť mnoho vitamínu C je obsaženo v šípku, rakytníku a červené paprice, vitamín B se potom ve větším množství vyskytuje v kvasnicích, čerstvých slunečnicových semínkách a sójové mouce.

Tip 10: Přijímejte dostatek zinku a chromu

320 Dbejte na dostatečný příjem zinku a chromu. Stopovému prvku chrómu se přičítá obzvlášť velký vliv na snižování hladiny glykemie. Chrom u diabetiků zlepšuje působení inzulínu, a tím zajišťuje optimální regulaci krevního cukru. Naproti tomu nedostatek chromu může mít za následek zvýšené hodnoty glykemie. Tento stopový prvek můžete získat z doplňků stravy nebo z celozrnného chleba, čočky a kuřecího masa.

325 Kromě chromu ovlivňuje regulaci krevního cukru i stopový prvek zinek. Zinek má mimo jiné vliv na tvorbu a působení inzulínu a na inzulínovou rezistenci. Obzvlášť velké množství zinku se vyskytuje v ústřicích, pšeničných otrubách, eidamu, ovesných vločkách a slunečnicových semínkách.

Netradiční tipy, jak snížit krevní cukr

330 Pro všechny, kteří preferují alternativní metody, máme následující tipy:

- **Aloe vera:** Výrobky s aloe vera mohou přispět ke snížení glykemie, protože zlepšují citlivost na inzulín. Díky tomu může inzulín glukózu lépe transportovat do buněk.
- **Barvínek růžový:** Šťáva listů barvínkovce růžového přispívá ke zvyšování produkce inzulínu, a tím ke snižování glykemie. Ze stejného důvodu je však tento rostlinný preparát nevhodný pro zdravé jedince, protože by u nich mohl způsobit hypoglykémii.

- **Gurmar:** Gurmar je výtazek z popínavé rostliny pocházející z Indie, Afriky a Austrálie. Na hladinu glykemie působí pozitivně, neboť snižuje příjem glukózy z tenkého střeva do krve. Doplnky stravy s výtazky této rostliny jsou běžně k dostání
340 v lékárnách.
- **Sójové boby:** Sójové boby mají velmi nízký glykemický index. To znamená, že hladina krevního cukru po jejich konzumaci stoupá velmi pomalu. Sójové boby navíc pozitivně ovlivňují citlivost na inzulin. Doporučují se tedy nejen při cukrovce, ale i jako její prevence.
- **Zázvor:** Zázvor zlepšuje citlivost na inzulin, čímž přispívá ke snížení hladiny krevního cukru. Následkem toho se může inzulin znovu dostat do buněk. Zázvor se skvěle hodí do čaje nebo k dochucování některých vydatných pokrmů.
345

Jak snížit cholesterol bez léků

350 Cholesterol má velmi špatnou pověst, ale stejně jako u ostatních potravin vše záleží na správném množství. Lidské tělo krevní tuky potřebuje, například na stavbu buněk nebo na tvorbu vitamínu D. Příliš vysoká hladina cholesterolu je naopak považována za nezdravou, jelikož zvyšuje riziko infarktu. Na snížení cholesterolu se často předepisují statiny. Jde to však i bez léků. Správnou výživou a pravidelným sportováním můžete hladinu cholesterolu
355 snížit přirozeným způsobem. Poradíme vám, jak na to.

Co je vlastně cholesterol?

Cholesterol je látka podobná tuku. Tělo si ji zčásti tvoří samo a zčásti ji získává ze stravy. Je velmi důležitá pro funkci buněk a mimo jiné přispívá k tvorbě hormonů a žlučových kyselin.

Vysoká hladina cholesterolu je však častým důvodem vzniku srdečních chorob. Na vzniku
360 ischemických chorob srdečních se samozřejmě podílí mnoho faktorů, a proto je důležité sledovat a ideálně odstranit alespoň ty, které můžete ovlivnit. Hladina cholesterolu mezi ně nepochybně patří.

Dva druhy cholesterolu

Existují dva druhy cholesterolu, který je jako takzvaný lipoprotein (HDL nebo LDL)
365 transportován tělem:

- „Zlý“ **LDL cholesterol** se může při nadbytku usazovat na stěnách cév, a podporovat tak vznik aterosklerózy, jež může vést k mozkové mrtvici nebo infarktu.
- **HDL cholesterol** naopak v těle sbírá LDL cholesterol a vrací jej do jater, kde je vylučován. Chrání tedy cévy, a je proto označován jako „hodný“ cholesterol.

370 **Jaká hodnota cholesterou je ideální?**

Při počítání ideální hodnoty cholesterolu jsou důležité různé faktory. Pohlaví a věk přitom hrají stejně významnou roli jako příslušnost k určitým rizikovým skupinám.

Lékaři zastávají názor, že u zdravých lidí ve věku mezi 35 a 65 lety by neměla být překročena průměrná **hodnota celkového cholesterolu 5,2 mmol/l** (milimol cholesterolu na litr krve).²

375 **Kdy je hladina cholesterolu příliš vysoká?**

Za vysoký cholesterol se považují hodnoty od hranice 6,2 mmol/l,³ respektive od 4,1 mmol/l⁴ LDL cholesterolu. Hodnota hodného HDL cholesterolu by měla ideálně přesahovat 1 mmol/l⁵. Významnou roli ale také hraje poměr LDL a HDL cholesterolu, který by měl být maximálně 4:1.

380 Pokud je hladina LDL cholesterolu příliš vysoká, je důležité neprodleně jednat a zajistit opětovné vyrovnaní poměru. Pouze v malém množství případů, konkrétně když je vysoký cholesterol podmíněn geneticky, jsou však možnosti vlastního ovlivnění značně limitované.

Ale i přesto byste se měli pokusit zabránit dalšímu zvyšování cholesterolu, a tím i dalšímu poškození těla.

385 **Potraviny snižující cholesterol**

Na snížení cholesterolu není bezpodmínečně nutné brát léky. Se správnou stravou to jde často i bez nich.

Existuje totiž početné množství potravin, které kladně působí na hladinu cholesterolu.

² V západním Německu se používá jednotka mg/dlk, v tomto případě tedy **200 mg/dlk** (miligram cholesterolu na decilitr krve).

³ 240 mg/dl

⁴ 160 mg/dl

⁵ 40 mg/dl

- 390 • Dobrou volbou jsou rajčata. Obsahují lykopen, jenž zabraňuje usazování cholesterolu v cévách.
- Celozrnné produkty vynikají velkým množstvím vlákniny, která snižuje cholesterol. Vláknina na sebe váže různé látky, mimo jiné žlučové kyseliny obsahující cholesterol. Ty jsou poté vyloučeny trávicím systémem.
- 395 • I v ovoci a zelenině se skrývá vláknina. Kromě toho samy neobsahují žádný cholesterol, zato jim ale nechybí antioxidantně působící vitamíny, které zabraňují tomu, aby LDL cholesterol oxidoval a poškozoval cévy.
- Výrobky se sójou, jako např. tofu nebo sójové mléko, jsou ke snižování cholesterolu neméně vhodné. Obsahují speciální rostlinné látky steroly snižující hladinu cholesterolu.
- 400 • Stejnou funkci mají i česnek, cibule a pórek. Obsahují totiž rostlinnou látku alicin, která odvádí LDL cholesterol z těla.
- Vhodné jsou také ořechy. V souvislosti s vědeckou studií bylo zjištěno, že sedm vlašských ořechů denně může snížit hladinu cholesterolu až o sedm procent.
- Tuky v těle lze omezit i pitím zeleného čaje. V něm obsažené taniny a saponiny totiž 405 brání vstřebávání cholesterolu ve střevě.

Běžně dostupné speciální výrobky na snížení cholesterolu obsahují fytoosteroly a mohou rovněž snížit hladinu cholesterolu. Denně by ovšem nemělo dojít k překročení třígramové dávky, jelikož fytoosteroly znesnadňují příjem cenných karotenoidů.

Pozor na tyto potraviny

- 410 Pokud chcete hladinu cholesterolu snížit, měli byste s opatrností konzumovat živočišné tuky. Skrývají se například v tučném masu, smetaně nebo másle. Zdravější jsou rostlinné tuky jako světlicový, řepkový nebo olivový olej, které dokonce dokážou účinkovat proti LDL cholesterolu.

415 Zmínku zasluhují i omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí mimo jiné v ořeších a tučných mořských rybách, jakými jsou např. makrela nebo losos. Ovšem pozor na úhoře, korýše nebo uzené ryby. Ti obsahují vysoké množství cholesterolu.

Vyhýbejte se transtukům a alkoholu

420 Vyhýbat byste se měli i takzvaným transmastným kyselinám, které vznikají při ztužování rostlinných tuků. Mohou způsobit nárůst zlého LDL cholesterolu. Často se tyto transtuky nacházejí ve fritovaných potravinách jako například v brambůrkách a hranolkách nebo tučném pečivu a levných margarínech.

425 Kromě toho byste se měli v ideálním případě zřeknout alkoholu, případně jeho konzumaci omezit na minimum. Ten totiž může ve větší míře hladinu cholesterolu rovněž nepříznivě ovlivňovat.

Zvyšují vejce hladinu cholesterolu?

430 Je známo, že vejce mají vysoký obsah cholesterolu. Dosud však nebylo vědecky prokázáno, jak se to reálně projevuje na našem zdraví. Zatím tedy stále nevíme, v jaké míře vejce hladinu cholesterolu zvyšují. Je zde však potřeba počítat s několika faktory, mimo jiné genetickými dispozicemi a stravou.

Vědci z Nizozemska a Německa kromě jiného zkoumali změnu hladiny cholesterolu po sněžení vejce a podmáslí. Ze studie vyplynulo, že správně zpracované podmáslí obsahuje látky, které brání vstřebávání cholesterolu ze střeva, a tím zamezují zvyšování jeho hladiny v krvi.

435 Sportem k vyšší hladině HDL cholesterolu

Pro efektivní snížení cholesterolu je kromě vhodné stravy důležitý i dostatečný pohyb. Při plavání, běhu, tenisu, chůzi nebo jízdě na kole se zvyšuje srdeční frekvence, čímž dochází ke dlouhodobému zvyšování HDL cholesterolu v těle.

440 Samozřejmě byste se neměli ze dne na den stát vrcholovým sportovcem a tělo přetěžovat. Naprosto stačí, když se občas budete hýbat více než obvykle, půjdete si na půl hodiny zaběhat nebo si dopřejete hodinu v bazénu. Ideální je půlhodinový **mírný vytrvalostní trénink** dvakrát až třikrát týdně.

Zařad'te pohyb do každodenního života

445 Pomohou i maličkosti zařazené do každodenního života. Obědová pauza je ideální na rychlou procházku kolem bloku. Procházka po večěři na dobré trávení je rovněž vhodnou příležitostí k pohybu. V neposlední řadě také pomáhá, když budete výtah a jezdící schody jednoduše ignorovat a místo toho půjdete po schodech.

450 Vyhnete se tak nadbytečným kilům, která mohou na hladinu cholesterolu rovněž negativně působit.

Kdy jsou ale léky nutné?

455 Pokud sport a výživa na snížení cholesterolu nestačí, mohou být nasazeny léky, takzvané statiny. Především lidé s vysokým rizikem onemocnění aterosklerózou by si měli nechat hladinu cholesterolu pravidelně kontrolovat. K rizikovým faktorům způsobujícím kornatění tepen patří například kouření, cukrovka nebo vysoký krevní tlak.

Díky správné výživě a pravidelnému pohybu je ale v určitých případech možné cholesterol snížit i bez statinů.

2 Komentář překladu

Výchozí text se skládá z pěti článků zveřejněných na webových stránkách gesundheit.de. Konkrétně se jedná o dva texty zaměřené na výživu při vysokém krevním tlaku, dva o výživě při cukrovce a jeden článek zabývající se cholesterolem. Při odkazování na jednotlivé texty používám podle jejich pořadí písmena A, B, C, D a E. V průběhu celého komentáře taktéž odkazuji na jednotlivé pasáže výchozího či cílového textu, v závorce vždy uvádím O (originál) či P (překlad) s číslem příslušného řádku.

2.1 Překladatelská analýza originálu

Při analýze vycházím z modelu německé translatožky Christiane Nordové, který publikovala ve své knize *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse* (Nordová, 1995: 160). Faktory ovlivňující překlad Nordová kategorizuje na vnětextové a vnitřtextové (Nordová, 1995: 40–42).

2.1.1 Vnětextové faktory

2.1.1.1 Autor a vysílatel

Vysílatelem výchozího textu je webový portál gesundheit.cz. Na této internetové stránce se nachází nejrůznější rubriky jako například medicína, zdravotní problémy, výživa, fitness, wellness či rodina. V rámci každé rubriky jsou články dále rozděleny do podtémat. U výživy se jedná například o bio stravu, potraviny, diety, poruchy příjmu potravy či hubnutí. Tyto stránky rovněž nabízí fórum k výměně informací. Uživatel má také možnost vytvořit si svůj profil a přihlásit se k odběru newsletteru. Jako odpovědná a kontaktní osoba je uveden Christopher Funk, jenž je zároveň i šéfredaktorem. Vydavatelem je společnost Alliance Healthcare Deutschland AG, jeden z předních evropských distributorů léčiv. Klíčovými aktivitami této firmy jsou distribuce léčivých přípravků do lékáren či nemocnic a poskytování služeb výrobcům léčiv.⁶

Nordová (Nord, 1995: 48–49) popisuje situaci, kdy autor a vysílatel nejsou totožní, k čemuž dochází i u našeho překladu. Autorkou článku A je redaktorka portálu gesundheit.de Kathrin Mehnerová, článek B napsala Jana Wittkowski. Na rozdíl od autorky prvního textu není možné jméno druhé autorky rozkliknout a dozvědět se o ní více informací. U článku C není

⁶ <https://www.alliance-unichem.cz/wps/portal/ah/web/o-nas/ah>

autor uveden. Zdrojem textu D je publikace Svena-Davida Müllera s názvem *Die 50 besten Blutzucker-Killer: Blutzucker erfolgreich senken ohne Pillen*, o jejíž zpracování se postarala Kathrin Mehnerová. Jako autor i zdroj posledního článku (E) je uvedena osoba se zkratkou TB. Až po kontaktování portálu [gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) jsem zjistila, že se jedná o Thomase Baumanna, jehož text byl dále přepracován Silke Hamannovou.

2.1.1.2 Záměr autora

Záměrem autorů je informovat adresáta o tom, jak se správnou stravou vyhnout cukrovce nebo zmírnit již propuknuté onemocnění, a dále zvýšit jeho povědomí o významu zdravé výživy v dnešní době a způsobech, jimiž je možné se při léčbě vysokého krevního tlaku či cholesterolu vyhnout lékům. Autoři jednotlivých článků si kladou za cíl jednoduše popsat tipy, kterými se mohou řídit i zájemci z řad laiků.

Výchozí text je primárně určen pro německy mluvící obyvatelstvo, ale jelikož je dostupný na internetu, může se k němu dostat prakticky jakýkoli německy hovořící zájemce o danou problematiku.

2.1.1.3 Místo a čas

Společnost Alliance Healthcare Deutschland AG má sídlo ve Frankfurtu nad Mohanem. U šéfredaktora stránky [gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) Christophera Funka je jako adresa uvedeno město Wiesbaden. Nakladatelství Trias Verlag, jež v roce 2011 vydalo knihu *Die 50 besten Blutzucker-Killer: Blutzucker erfolgreich senken ohne Pillen*, sídlí ve Stuttgartu. Z těchto údajů lze usuzovat, že výchozí text pravděpodobně vznikl v západním Německu. Soudit tak ovšem lze právě výhradně na základě těchto informací, neboť jakýkoli dialekt z textu není patrný. Místo nicméně v tomto případě nehraje nikterak významnou roli.

Bohužel se mi nepodařilo najít, kdy byly jednotlivé články publikovány. Je u nich uvedeno pouze datum aktualizace. Jedná o rozmezí let 2012 až 2018. Článek A byl naposledy aktualizován v průběhu února 2018, tyto úpravy jsem však do překladu nezahrnula. Nejedná se totiž o faktické úpravy, nýbrž o změny stylistického rázu. Poznatky z tohoto oboru se od roku 2012, kdy byl zveřejněn článek C, příliš nezměnily,⁷ a časový faktor tak nehraje v překladu zásadní roli.

⁷ <http://www.aktivnidiabetik.cz/vhodna-dieta-13/>

2.1.1.4 Médium a adresát

Všechny texty jsou volně dostupné v písemné podobě na internetových stránkách [gesundheit.de](http://www.gesundheit.de). Český překlad by byl určen pro stejné médium. Lze uvažovat o jeho hypotetickém umístění například na stránkách [Vím, co jím](http://www.vimcojim.cz/)⁸, či [Společnost pro výživu](http://www.vyzivaspol.cz/).⁹ Případně by mohla být vytvořena jeho tištěná podoba a jednotlivé články by mohly být volně k distribuci v lékařských ordinacích.

Příjemce výchozího i cílového textu je totožný – osoba z řad široké veřejnosti se zájmem o zdravou výživu. Články si může přečíst i osoba zdravá, která se o danou problematiku zajímá a chce například snížit riziko onemocnění cukrovkou, ale primárně jsou adresáty lidé s vysokým krevním tlakem, trpící cukrovkou či mající vysokou hladinu cholesterolu. Týká se to především těch čtenářů, kteří by svůj zdravotní stav chtěli zlepšit přírodní cestou.

2.1.1.5 Funkce textu a jeho stylistické zařazení

Při analýze funkce výchozího textu vycházím z modelu Romana Jakobsona (Jakobson, 1995). Jakobson vyděluje šest funkcí, z nichž jsou ve výchozím textu dominantní funkce referenční a konativní. Účelem textu je informovat čtenáře o dané problematice a docílit zvýšení jejich povědomí o správné stravě a motivovat je, aby na ni začali více dbát. Především v článku A je čtenář několikrát osloven, autor se snaží navázat s adresátem kontakt a ovlivnit ho. Texty B a D obsahují po deseti tipech, z čehož u každé rady je nadpis v imperativu. O konativní funkci, snaze na příjemce působit a částečně i emotivní funkci svědčí též vykřičníky.

Výchozí text obsahuje přesné, jasné a relativně úplné informace, terminologie je omezena na nezbytnou míru (Čechová, 1997: 162). Texty proto patří do stylu odborného, konkrétně do stylu populárně naučného. Články jsou určeny zájemcům, kteří nejsou odborníky v daném oboru. U výchozího textu je také patrná jistá stereotypnost a vyšší míra opakujících se slov, což je jedním z typických rysů odborného stylu. „Pojmovost a konkrétnost odborného textu je posilována i užíváním konkrétních údajů“ (Čechová, 1997: 160). S výjimkou článku C odkazují autoři všech článků na uskutečněné studie, což dodává textu na relevanci. Dále jsou ve výchozím textu zmíněny hodnoty krevního tlaku, cholesterolu či hodnoty glykemického indexu určitých potravin.

⁸ <http://www.vimcojim.cz/>

⁹ <http://www.vyzivaspol.cz/>

2.1.2 Vnitrotextové faktory

2.1.2.1 Tematika, obsah, presupozice

Všech pět textů spojuje stejné téma: správná výživa při různých onemocněních. Článek A (*Výživa při vysokém krevním tlaku*) se zaměřuje na vysoký krevní tlak. Jsou zde zmíněny potraviny, které různým způsobem ovlivňují krevní tlak, jako například ryby, ovoce, zelenina či sůl. Je zdůrazněno, že vhodná strava má pro osoby s vysokým krevním tlakem obzvlášť velký význam. Text B na tuto tematiku navazuje a nabízí deset tipů, jak snížit vysoký krevní tlak bez léků. Některé z nich se částečně překrývají s doporučeními z článku A. Týkají se například omezené konzumace alkoholu a soli či snížení hmotnosti. Články C a D se věnují cukrovce. Text C (*Výživa při cukrovce*) se nejprve zaměřuje na základní složky potravy: tuky, bílkoviny a sacharidy a varuje před neekvivalentní hodnotou jednotlivých druhů tuků. Pozornosti se opět dostává alkoholu a rovněž speciálním dietním produktům, jejichž konzumace, jak se z textu dozvídáme, není nezbytně nutná. Obdobně jako po článku A následuje deset tipů, jak snížit cukr v krvi. Mimo jiné se opět doporučuje omezit stres, snížit váhu a omezit příjem většího množství tuků. Na závěr následují netradiční tipy, mezi něž patří například aloe vera, barvínkovec růžový, zázvor či doplněk stravy gurmar. Článek E (*Jak snížit cholesterol bez léků*) odpovídá na otázky: co je to cholesterol, jaké dva druhy cholesterolu rozlišujeme, jaká hodnota cholesterolu je ideální a kdy je hladina cholesterolu příliš vysoká. Dále jsou zde, podobně jako v předchozích článcích, doporučeny určité cholesterol snižující potraviny. Autorka se zabývá i vlivem sportu a pohybových aktivit celkově na hladinu cholesterolu v krvi.

Pro porozumění výchozího textu je nezbytná znalost německého jazyka a znalost základních lékařských pojmů (*diabetes, glukóza, ateroskleróza*). Většina terminologie je však v textu dostatečně vysvětlena, jelikož se jedná o text populárně-naučného rázu psaný pro laickou veřejnost. Uvedené informace nejsou vázány na německé prostředí, a v překladu jsou proto bez obtíží srozumitelné i pro českého čtenáře.

2.1.2.2 Výstavba a členění textu

Kompozice odpovídá funkčnímu zařazení textu. Každý článek je uvozen nadpisem a jednotlivé články sestávají z kratších odstavců obsahujících často pouze dvě věty, z nichž jeden až tři odstavce jsou uvozeny vlastním podnadpisem. U článků B a D jsou jednotlivé tipy rovněž zvýrazněny nadpisy. Kompozice je promyšlená a přehledná. Text je rozpracován především v horizontální linii, názvy jednotlivých článků jsou popisné a na začátku každého

z nich se nachází úvod, jenž má za cíl probudit ve čtenáři zájem (Čechová, 1997: 152). Především díky četným nadpisům se čtenář v textu orientuje velmi snadno.

2.1.2.3 Neverbální prvky

Jako neverbální prvky označuje Nordová znaky mimojazykových kódů sloužící k doplnění, objasnění či intenzifikaci textu (Nord, 1995: 123). Součástí výchozího textu jsou obrázky nacházející se na začátku každého z článků. Konkrétně se jedná například o misku s jogurtem a ovocem či dvě sportující ženy. Tyto obrázky mají za cíl motivovat čtenáře k dalšímu čtení a v ideálním případě je podnítit ke změně životního stylu. Předmětné fotografie jsem do překladu nevkládala, jsou součástí pouze výchozího textu.

V článku B se ve výchozím textu (na konci tipu 6) nachází odkaz na článek o kouření. Jelikož jsem tento text nepřekládala, odkaz v překladu nezachovávám. U výchozího textu jsou u určitých výrazů hypertextové odkazy, po jejich rozkliknutí je čtenář přesměrován na článek zabývající se tímto tématem. V překladu ani příloženém výchozím textu tyto hypertextové odkazy opět nezachovávám.

2.1.2.4 Lexikum

Nejcharakterističtější rysy odborného stylu patří do kategorie slovní zásoby (Čechová, 1997: 157). Jedná se o termíny, které se vyskytují i v našem textu, a to převážně v článku D, kde je jejich míra nejvyšší. Jelikož jde o populárně-naučný text určený i pro laickou veřejnost, upřednostněna je převážně terminologie německá (*Schlaganfall*, O: 426) nad terminologií mezinárodní (Čechová, 1997: 157). Tuto původní strukturu jsem se snažila zachovat i v překladu, počítaje však s určitými výjimkami, kdy jsem při využití mezinárodní terminologie uvedla český termín do závorky. Mezinárodní termíny jsou často odpovídajícím způsobem vysvětleny i ve výchozím textu: *Bluthochdruck* (*Hypertonie*, O: 64), "*Kuschelhormon*" *Oxytocin* (O: 141), *Stresshormon Cortisol* (O: 278). U některých termínů se však předpokládá jejich všeobecná znalost, a nedochází již k jejich dalšímu vysvětlení: *Diabetes* (O: 145), *Arteriosklerose* (O: 115), *Thrombose* (O: 115), *Nikotin* (O: 116). V textu je několikrát užito i uvozovek, ty signalizují alternování oficiálních termínů vybranými, čtenářsky přijatelnějšími, slovy. Najdeme je například u rozdělení cholesterolu na HDL a LDL cholesterol ("*gutes*", "*schlechtes*", O: 424, 427) či u hormonu oxytocinu, který je nazýván "*Kuschelhormon*" (O: 141). Popularizační text by měl být přístupný široké veřejnosti, neboť adresát není odborníkem v daném oboru, a tomu by měl být podřízen výběr faktů a forma zpracování (Čechová, 1997: 162). Volba výrazových prostředků odborného stylu je založena na spisovném jazyce, u stylu populárně-naučného, jehož terminologie se

omezuje na nezbytnou míru, může být vyjadřování hovorovější (Čechová, 1997: 154-162). Ve výchozím textu tudíž najdeme výrazy jako *Menschen* (O: 103), *links liegen lassen* (O: 519), či již zmiňovaný "*Kuschelhormon*" (O: 141). Popularizující texty rovněž vykazující vyšší index opakování slov (Čechová, 1997: 160), v článku C a D se například výraz *Blutzucker* vyskytuje v součtu 57krát, započteme-li jej i v kompozitech, a termín *Diabetiker* 50krát. Velmi často užívané je i sloveso *senken*, (36krát). Tato problematika je dále rozvinuta v lexikální rovině u překladu termínů a v pragmatické rovině u oslovení příjemce.

2.1.2.5 Syntax

„Syntaktická stavba odborných textů je odrazem složitosti hierarchie myšlenek a vztahů, které texty vyjadřují, častěji se mohou objevit delší a složitá souvětí“ (Čechová, 1997: 155). To však neplatí pro styl popularizační, jenž má formou zpracování blíže publicistice (Čechová, 1997: 162). Ve výchozím textu převažují zpravidla kratší snadno srozumitelné věty. Články jsou tvořeny zejména jednoduchými větami či souvětími o převážně dvou větách. Vysoká míra prezentu vyjadřuje obecnost a nadčasovost obsahu sdělení (Čechová, 1997: 157). Perfektum či préteritum se v textu nachází pouze sporadicky, konkrétně u výsledků studií. Kromě indikativu se v textu v rámci konativní funkce vyskytuje, především u jednotlivých doporučení, i imperativ (*Geben Sie das Rauchen auf*, O: 113). Častý je také kondicionál (*Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol*, O: 278). Některé podnadvpisy mají formu řečnické otázky (*Wann sind doch Medikamente nötig?* O: 523). V samotném textovém poli mimo nadpisy a podnadvpisy se otázka vyskytuje pouze jednou (*Aber was heißt das ganz konkret?*, O: 148). Jako ekvivalent vedlejších vět jsou často užity infinitivní konstrukce. Důležitým prvkem článku E je konstrukce se zájmenem *man*, tato problematika je podrobněji popsána níže (viz 2.4.4 Syntaktická rovina).

2.1.2.6 Suprasegmentální prvky

Suprasegmentálními prvky rozumí Nordová prvky převyšující rovinu lexikální a syntaktickou, jež mají zásadní podíl na utváření charakteristické zvukomalebnosti textu (Nord, 1995: 137). Mezi ně patří například typ písma, interpunkce či aktuální členění větně. Ve výchozím textu je v porovnání s českým překladem nejvýraznější právě interpunkce. V jednotlivých člancích se hojně vyskytují dvojtečky, pomlčky a vykřičníky, které v překladu z větší části nejsou zachovány.

Dalším výrazným suprasegmentálním prvkem je i velikost a typ písma, v našem konkrétním případě především volba tučného typu písma u nadpisů a podnadvpisů. Všechny podnadvpisy mají stejnou velikost, jsou tedy na stejné úrovni, bez výskytu podřazených či nadřazených

podnadpisů. Několikrát je v textu tučně označen i určitý výraz či spojení, například: *moderates Ausdauertraining* (O: 513), či *Behandlungsmaßnahme* (O: 150), na jehož důležitost chce autor tímto způsobem upozornit.

2.2 Chyby ve výchozím textu

Výchozí text vykazuje jistou nesourodost u kompozit *Bluthochdruck-Patienten*, jež se v textu vyskytují celkem třikrát. Z toho však dvakrát s pomlčkou a jednou bez pomlčky. Doplněk stravy gurmar je jednou chybně napsán bez *r* (*Gumar*, O: 392). Ve větě *Das Ergebnis der im Studie war* (O: 501) je potom navíc předložka *im* a zpodstatnělý infinitiv *Trinken* (O: 149) je napsán s malým písmenem. Tyto formální chyby jsem do překladu nepřenesla.

Věcné chyby jsem v překladu naopak po konzultaci s odborníky upravovala:

Dies ist allerdings nur in geringem Maße möglich, wenn man aus genetisch bedingten Gründen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel tendiert.

Pouze v malém množství případů, konkrétně když je vysoký cholesterol podmíněn geneticky, jsou však možnosti vlastního ovlivnění značně limitované.

(O: 443–445, P: 381–382)

2.3 Překladatelská metoda

Levý uvádí tři základní typy postupů: překlad, substituce a transkripce. Překlad v pravém slova smyslu lze uplatnit pouze v oblasti obecného, tedy u čistě pojmových význam (Levý, 2012: 106–107). V mém překladu jsem tuto metodu volila nejčastěji. K substituci jsem se uchýlila při překladu statistických údajů vztahujících se k Německu, při překladu frazémů a některých termínů. Jelikož nejsou ve výchozím textu zmíněna žádná jména či místa, transkripce se v mém překladu nenachází.

2.4 Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení

2.4.1 Lexikální rovina

2.4.1.1 Termíny

„Pro styl textu je významná i volba mezi termíny synonymními: ve vědeckých textech se dává přednost terminologii mezinárodní a objevují se plná znění termínů, popularizující texty užívají terminologie české a častěji se v nich objevují zkrácené podoby oficiálních termínů“ (Čechová, 1997: 159).

V článcích C a D se hojně vyskytuje termín *Blutzucker*. Zde se nabízí tři možnosti překladu: *cukr v krvi*, *krevní cukr* a *glykemie*. Nejčastěji jsem volila překlad *cukr v krvi*, jelikož se jedná o populárně naučný text, ve kterém není nutné užívat cizí terminologii. Kompositum *Blutzucker* se ve zmiňovaných dvou článcích vyskytuje 57krát. Aby se v překladu neustále neopakoval tentýž výraz, alternovala jsem *cukr v krvi* s termínem *krevní cukr*, jenž je stylisticky na vyšší úrovni a působí erudovaněji. Odborný termín *glykemie*, o němž se lze v dnešní době často dočíst i v různých internetových článcích a který je poměrně známý, jsem začala používat po vysvětlení glykemického indexu, tedy v článku D, v němž je cizí terminologie (např. *glukagon*, *kortizol*) užívána mnohem častěji než v článku předchozím. Do závorky jsem uvedla, že se jedná o cukr v krvi.

V článku C se pro počítání sacharidů diabetikům doporučuje tzv. *Brot-Einheit* a jsou zde zmíněny zkratky *BE*, *KH*, *KHE* (O: 186). V češtině existují pro tento pojem dva synonymní termíny: *chlebová jednotka* a *výměnná jednotka*. První z nich je pro čtenáře z řad laiků přijatelnější, ale nezkracuje se. Rozhodla jsem se uvést oba termíny. V téže větě je vysvětleno, že jedna chlebová jednotka vždy představuje 10–12 *Kohlenhydrate* (O: 181). Tento termín jsem nahradila výrazem *sacharidy* (P: 164), jelikož termín *karbohydráty*¹⁰ je v dnešní době považován za zastaralý, podobně jako výraz *uhlohydráty*¹¹ či *uhlovodany*.¹²

K substituci jsem se uchýlila i v následujícím případě:

Neusynthese von Traubenzucker in der Leber

syntéza glukózy v játrech

(O: 204, P: 182)

Tento výraz je v závorce a vysvětluje pojem glukoneogeneze. I přestože pro toto kompositum existuje v českém jazyce terminologie (*hroznový cukr*) a v tomto textu by byla vhodnější než cizí slovo *glukóza*, po konzultaci s odborníkem jsem se rozhodla pro překlad cizí terminologií. Termín *hroznový cukr* se v tomto smyslu totiž nepoužívá.

Jak píše Čechová, konkrétní údaje (značky fyzikální či chemické, matematické údaje atd.) jsou součástí terminologie odborného stylu v daném oboru a v populárně naučných textech bývají často vysvětleny (Čechová, 1997: 160–161).

¹⁰ <http://www.abcdieta.cz/sacharidy>

¹¹ <http://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=uhlohydr%C3%A1ty>

¹² <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/uhlovodany>

V článku E jsou uvedeny ideální hodnoty cholesterolu, případně hranice, od níž je hodnota cholesterolu považována za vysokou. Vše je uvedeno v mg/dl (miligram cholesterolu na decilitr krve), jednotce, která se používá v západním Německu a dalších zemích jako například Francii a Itálii.¹³ Ve východním Německu¹⁴ je naopak stejně jako v České republice běžná jednotka mmol/l (milimol cholesterolu na litr). Z tohoto důvodu jsem všechny hodnoty převedla na mmol/l, tedy na jednotky, na něž je průměrný český čtenář zvyklý. Původní hodnoty jsem uvedla v poznámce pod čarou.

2.4.1.2 *Kompozita*

Na rozdíl od češtiny využívá němčina mnohem častěji kompozita.¹⁵ Překládala jsem je například podstatným jménem (vzniklým jiným způsobem než kompozicí):

*Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine **Gewichtsreduktion** zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.*

*To znamená, že **zhubnutím** můžete snížit hladinu glykemie.*

(O: 302–303, P: 263–264)

***Vorsichtsmaßnahmen** wie sie für die Allgemeinbevölkerung Gültigkeit haben, gelten besonders auch für Menschen mit Diabetes.*

***Obezřetnost**, s níž by měli alkohol konzumovat lidé bez zdravotních potíží, platí pro osoby trpící cukrovkou dvojnásob.*

(O: 197–198, P: 177–178)

podstatným jménem s přívlastkem neshodným:

*Wichtig zu wissen: ein hoher **Fettanteil** in der Nahrung verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten.*

*Je nutné mít na paměti, že vysoký **podíl tuků** ve stravě zpomaluje vstřebávání sacharidů ve střevě.*

(O: 159–160, P: 141–142)

¹³ <http://healthvigil.com/cholesterol-test-results-in-american-mgdl-and-european-mmoll-units/>

¹⁴ <http://www.diabsite.de/diabetes/labor/umrechnung.html>

¹⁵ https://is.muni.cz/th/180653/pedf_b/Bakalarska_prace.pdf

*In vielen Fällen führt eine **Ernährungsumstellung** und - wenn notwendig - eine Gewichtsabnahme zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung!*

***Změna stravování**, a v nutném případě i redukce váhy, často vede ke značnému snížení hladiny krevního cukru.*

(O: 150–152, P: 134–135)

podstatným jménem s přívlastkem shodným:

*Für übergewichtige Diabetiker empfiehlt sich eine monatliche **Gewichtsabnahme** von etwa ein bis zwei Kilogramm.*

*Diabetikům trpícím nadváhou se doporučuje měsíční **váhový úbytek** jeden až dva kilogramy.*

(O: 306–307, P: 267–268)

*Bluthochdruck (Hypertonie) ist der größte **Risikofaktor** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die wiederum die häufigste Todesursache in Deutschland sind.*

*Vysoký krevní tlak (hypertenze) je největším **rizikovým faktorem** vzniku kardiovaskulárních chorob, které jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí v České republice.*

(O: 64–65, P: 55–56)

podstatným jménem s přívlastkem neshodným vyjádřeným předložkovou vazbou:

*Wichtig ist deshalb für alle Betroffenen, die unter **Nierenproblemen** leiden: sie müssen auf ihren Eiweißanteil in der Nahrung achten.*

*Pro všechny, kteří mají **problémy s ledvinami**, je proto důležité hlídat si podíl bílkovin ve stravě.*

(O: 176–177, P: 159–160)

*Denn ein hoher Blutdruck verursacht oftmals keine Beschwerden, nur selten treten unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder **Nasenbluten** auf.*

*Vysoký krevní tlak totiž často žádné obtíže nezpůsobuje, pouze vzácně se vyskytují nespécifické příznaky jako bolesti hlavy, závratě nebo **krvácení z nosu**.*

(O: 67–68, P: 66–68)

slovesem:

*Abwechslungsreiche **Vollwertkost**.*

Stravujte se plnohodnotně a pestře.

(O: 217, P: 195)

slovesným vyjádřením:

Ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** - mindestens 1,5 Liter am Tag.

Přijímejte dostatečné množství tekutin – alespoň 1,5 litru denně.

(O: 223, P: 201)

či adjektivem a podstatným jménem:

*Eine **kochsalzreiche** Ernährung kann den Blutdruck in die Höhe treiben.*

*Strava **bohatá na sůl** může krevní tlak dostat do vysokých čísel.*

(O: 10, P: 8)

2.4.1.3 Funktionsverbgefüge

Na rovině morfologické jsem se při překladu potýkala i s tzv. Funktionsverbgefüge. Štícha tato spojení substantiva se slovesem definuje jako „velmi četné ustálené formálně-významové lexikálně-syntaktické jednotky“ (Štícha, 2003: 148).

Německá verbonominální spojení jsem překládala například slovesem:

*Vorsichtsmaßnahmen wie sie für die Allgemeinbevölkerung **Gültigkeit haben**, gelten besonders auch für Menschen mit Diabetes.*

*Obecně dnes **platí**, že moderní strava diabetiků se v principu řídí pravidly zdravé stravy, kterou by se měl řídit i zbytek populace.*

(O: 197–198, P: 131–132)

*Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die **Einfluss auf** den Blutzuckerspiegel **nehmen**.*

*Zatímco cukr hladinu glykemie zvyšuje, neobsahují sladidla žádné sacharidy, které by glykémii **ovlivňovaly**.*

(O: 337–338, P: 57–59)

verbonominálním spojením českým:

*Typ 1-Diabetiker können durch die Tipps zwar ihren Insulinmangel nicht ausgleichen, allerdings **fällt** dieser Mangel weniger **ins Gewicht**, wenn der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt.*

*U diabetu 1. typu nelze vyrovnat nedostatek inzulinu, ale zpomalíte-li vzestup glykemie, **neprojeví se to v tak velké míře.***

(O: 273–275, P: 239–240)

případně jsem zvolila již zavedenou českou kolokaci:

*Um erste **Erfolge** zu **erzielen**, reicht in vielen Fällen bereits eine Reduktion des Körpergewichtes um fünf Prozent innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aus.*

*Aby se **dostavily první úspěchy**, v mnoha případech stačí snížit váhu již o pět procent během šesti až dvanácti měsíců.*

(O: 304–305, P: 265–266)

2.4.1.4 Frazémy

„Populárně naučné texty se obracejí k zájemci, který má jen nevelké poznatky z oboru, a tomu se podřizuje jak výběr faktů, tak i forma zpracování, které se beletrizuje. Jednotlivé texty pak mají blíže k publicistice nebo k literatuře krásné“ (Čechová, 1997: 162).

V překladu jsem se snažila, pokud možno, frazémy zachovat:

*Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel **in die Höhe treiben.***

*Nejenom jídlo, ale i určité nápoje mohou cukr v krvi **dostat do vysokých čísel.***

(O: 318–319, P: 279)

*Wer nicht an Diabetes erkrankt ist, sollte sich die 10 Tipps übrigens ebenfalls **zu Herzen nehmen**, denn sie können einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen.*

*Tato doporučení by si ale měli **vzít k srdci** i ti, kteří cukrovku nemají.*

(O: 241–243, P: 215–216)

Pokud se mi nepodařilo najít podobný ekvivalentní výraz, použila jsem jiný, méně emocionálně zabarvený:

*Ähnlich wie bei Salz gilt also auch bei Alkohol, dass Sie nicht **über die Stränge schlagen sollten**.*

*Podobně jako se solí byste to s alkoholem neměli **přehánět**.*

(O: 49–50, P: 43–44)

Spojení *in die Höhe treiben* se ve výchozím textu vyskytuje celkem 4x, z čehož dvakrát u překladu došlo ze stylistických důvodů k ochuzení:

*Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, **treibt** Glucagon ihn **in die Höhe**.*

*Zatímco inzulín hladinu glykémie (cukru v krvi) snižuje, glukagon ji naopak **zvyšuje**.*

(O: 248–249, P: 220–221)

Zde jsem chtěla docílit protikladu *zvyšit* a *snížit*.

Abych kompenzovala již zmíněná ochuzení, uchýlila jsem se v následující větě k hyperbole, jež se ve výchozí větě nenachází:

*Wenn Sie bislang wenig oder keinen Sport getrieben haben, müssen Sie es nicht gleich **übertreiben**.*

*Pokud jste dosud příliš nesportovali, nemusíte hned **zaběhnout maraton**.*

(O: 332–333, P: 290)

2.4.1.5 Anglicismy

Odborný styl se kromě terminologie vyznačuje i vyšším podílem přejatých slov a internacionalismů (Čechová, 1997: 159), což je patrné především v článku E:

*Beim Schwimmen, Joggen, Tennis, **Walken** oder Radfahren erhöht sich die Herzfrequenz und trägt dazu bei, dass sich der HDL-Wert im Körper nachhaltig erhöht.*

*Při plavání, běhu, tenisu, **chůzi** nebo jízdě na kole se zvyšuje srdeční frekvence, čímž dochází ke dlouhodobému zvyšování HDL cholesterolu v těle.*

(O: 507–509, P: 436–438)

*Die Mittagspause ist ideal, um einen schnellen **Walking-Spaziergang** um den Block zu machen.*

*Obědová pauza je ideální na rychlou **procházku** kolem bloku.*

(O: 516–517, P: 445–446)

Ani v jednom případě jsem anglicismy v překladu nezachovala, jelikož se v češtině nepoužívají v tak velké míře jako v němčině, a zde by to působilo rušivě. Mimo to *Walking* a *Spaziergang* znamenají to samé.

2.4.2 Morfologická rovina

2.4.2.1 Konstrukce se zájmenem *man*

V článku E se v porovnání s ostatními texty nápadně často vyskytuje konstrukce se zájmenem *man*, a to 17krát.

„Účelem predikace s neurčeným personickým subjektem je vysunout do popředí komunikátu samotný fakt děje, a personický subjekt buď pojmout zcela všeobecně jako lidé vůbec, nebo ho anonymizovat a odsunout do komunikativního pozadí.“ V češtině je predikace s neurčeným subjektem všeobecným nejčastěji vyjadřována formou reflexivní (Štícha, 2003: 510).

Štícha v *Česko-německé srovnávací gramatice* dále popisuje, že tuto konstrukci je do češtiny často třeba překládat jinými prostředky než reflexním deagentivem, jelikož na rozdíl od něj nepodléhá konstrukce se zájmenem *man* lexikálním ani jiným restrikcím. (Štícha, 2003: 514)

V překladu jsem reflexivní pasivum volila jen výjimečně:

*Von einem hohen Cholesterinspiegel **spricht man** ab einem Grenzwert von 240 mg/dl, beziehungsweise einem LDL-Wert von 160 mg/dl.*

*Za vysoký cholesterol **se považují** hodnoty od hranice 6,2 mmol/l,¹⁶ respektive od 4,1 mmol/l LDL cholesterolu.*

(O: 438–439, P: 376–377)

Mnohem častěji jsem volila bezpodmětnou konstrukci:

¹⁶ 240 mg/dl

*Allerdings **sollte man** davon maximal drei Gramm pro Tag zu sich nehmen, da sie die Aufnahme wertvoller Caortinoide erschweren.*

*Denně **by** ovšem **nemělo** dojít k překročení třígramové dávky, jelikož fytoosteroly znesnadňují příjem cenných karotenoidů.*

(O: 473–475, P: 407–408)

*Um seinen Cholesterinwert zu senken, **muss man nicht** unbedingt Medikamente einnehmen.*

*Na snížení cholesterolu **není** bezpodmínečně **nutné** brát léky.*

(O: 450, P: 386)

Případně jsem z vedlejší věty udělala přísllovečné určení způsobu:

*Häufig geht es auch ohne Arzneimittel, wenn **man** einfach auf seine Ernährung **achtet**.*

***Se správnou stravou** to jde často i bez nich.*

(O: 451, P: 386–387)

či přísllovečné určení času:

*So haben niederländische und deutsche Forscher beispielweise untersucht, wie der Cholesterinspiegel sich verändert, wenn **man** Eier zusammen mit Buttermilch **zu sich nimmt**.*

*Vědci z Nizozemska a Německa kromě jiného zkoumali změnu hladiny cholesterolu **po snědení** vejce a podmásli.*

(O: 499–500, P: 431–432)

Jelikož ve výchozím textu hraje důležitou roli konativní funkce a oslovování nemůže být vždy být zachováno v takové míře jako v původním textu, převáděla jsem zájmeno *man* nejčastěji pomocí druhé osoby plurálu:

*Allerdings sollte **man** dennoch **zu verhindern versuchen**, dass der Cholesterinwert noch weiter ansteigt und den Körper weiter schädigen kann.*

*Ale i přesto **byste se měli pokusit zabránit** dalšímu zvyšování cholesterolu, a tím i dalšímu poškození těla.*

(O: 446–447, P: 383–384)

Auch sogenannte Transfettsäuren, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen können, sollte man meiden.

Vyhýbat byste se měli i takzvaným transmastným kyselinám, které vznikají při ztužování rostlinných tuků.

(O: 486–487, P: 419–420)

„Sloveso ve druhé osobě jednotného nebo množného čísla naznačuje pojetí jisté sugestivní samozřejmosti. Adresát je zatažen do výroku a věta dostává polaritu“ (Bečka, 1992: 87).

nebo první osoby plurálu:

Man weiß bisher also nicht, wie stark Eier dazu beitragen, den Cholesterinwert zu erhöhen.

Zatím tedy stále nevíme, v jaké míře vejce hladinu cholesterolu zvyšují.

(O: 495–496, P: 428–429)

Bečka zmiňuje, že se tato konstrukce hodí především do vět obecné platnosti v odborných textech. „Bud' připomíná, co čtenář také sám ví, nebo s jistou diskretností říká, co by bylo dobré, aby to čtenář věděl“ (Bečka, 1992: 87).

Další možností je užití opisného pasiva:

Dies ist allerdings nur in geringem Maße möglich, wenn man aus genetisch bedingten Gründen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel tendiert.

Pouze v malém množství případů, konkrétně když je vysoký cholesterol podmíněn geneticky, jsou však možnosti vlastního ovlivnění značně limitované.

(O: 443–445, P: 381–382)

2.4.2.2 Modální slovesa

Ve výchozím textu se vyskytují oba typy modalit: deontická (objektivní) i epistémická (subjektivní, jistotní) vyjadřující „míru jistoty mluvčího o sdělovaném obsahu“ (Štícha, 2003: 102).

Deontickou modalitu jsem bud' zachovala:

Das "schlechte" LDL-Cholesterin **kann** sich bei einem Überschuss an den Gefäßwänden **ablager**n und so eine Arteriosklerose fördern, welche zu einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt **führen kann**.

„Zlý“ LDL cholesterol **se může** při nadbytku **usazovat** na stěnách cév, a podporovat tak vznik aterosklerózy, jež **může vést** k mozkové mrtvici nebo infarktu.

(O: 424–426, P: 366–367)

anebo jsem vyjádření modifikovala a modální sloveso vynechala:

Neben Glucagon **können** auch Adrenalin, Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels **beitragen**.

Podobný účinek jako glukagon mají i adrenalin, kortizol a hormony štítné žlázy.

(O: 249–251, P: 221–222)

V této větě není nezbytně nutné, a ani vhodné, modální sloveso překládat.

Jednou jsem naopak sloveso *moci* do překladu doplnila:

Durch eine Gewichtsabnahme von zwei Kilogramm können Sie Ihren Blutdruck um etwa drei mmHg senken, bei einem Gewichtsverlust von zehn Kilogramm **sinkt** der Blutdruck um bis zu 20 mmHg.

Dva shozené kilogramy mohou znamenat o 3 mmHG nižší hodnoty krevního tlaku. Při snížení váhy o deset kilogramů **může** krevní tlak klesnout až o 20 mmHG.

(O: 92–95, P: 82–84)

Pokles krevního tlaku není ovlivněn pouze váhou a není zaručeno, že zhubnutím se krevní tlak skutečně sníží. V první větě je proto modální sloveso *können*, v druhé větě však chybí.

Při překladu slovesa *müssen* jsem se uchýlila k podmiňovacímu způsobu modálního slovesa mít, který vyjadřuje spíše doporučení než nutnost či příkaz:

Vor allem Diabetiker, die Insulin spritzen, **müssen** ihre Kohlenhydrate **berechnen**.

Především diabetici, pro které je nezbytná aplikace inzulínu, **by si měli** sacharidy počítat.

(O: 185–186, P: 167–168)

případně jsem zvolila přísudek jmenný se sponou, které rovněž působí mírněji a nerozkazuje čtenáři, co má dělat:

*Wichtig ist deshalb für alle Betroffenen, die unter Nierenproblemen leiden: sie **müssen** auf ihren Eiweißanteil in der Nahrung achten.*

*Pro všechny, kteří mají problémy s ledvinami, **je** proto **důležité** hlídat si podíl bílkovin ve stravě.*

(O: 176–177, P: 159–160)

Daleko závažnější překladatelský problém však představuje již zmíněná jistotní modalita. V našem případě se jedná především o sloveso *sollen* vyjadřující cizí mínění. Pokud by se v tomto kontextu přeložilo podmiňovacím způsobem, nebo částicí *údajně*, či v horším případě *prý*, odradilo by to pravděpodobně čtenáře od dalšího čtení. Čtenář překladu by se mohl domnívat, že autor konkrétní informaci pouze někde zaslechl a nemá ji ověřenou a podloženou např. výzkumy či studiemi.

*Sojabohnen **sollen** sich zudem positiv auf sie Sensitivität des Insulins **auswirken**.*

*Sójové boby navíc pozitivně **ovlivňují** citlivost na inzulin.*

(O: 393–394, P: 342–343)

*So **soll** Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung **verbessern** und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation **sorgen**.*

*Chrom u diabetiků **zlepšuje** působení inzulinu, a tím zajišťuje optimální regulaci krevního cukru.*

(O: 394–395, P: 321–322)

2.4.2.3 Změna z množného čísla na jednotné a naopak

Pro určité termíny či spojení existuje v češtině již zažitá terminologie, proto v překladu došlo k několika gramatickým změnám z plurálu na singulár či naopak. Jedná se mimo jiné o následující případy:

Překlad jednotným číslem:

***Ballaststoffe** sind für Diabetiker besonders geeignet, da sie satt machen und nur langsam im Blut anfluten.*

Vláknina je pro diabetiky obzvláště vhodná, protože zasytí a do krve se uvolňuje pomalu.

(O: 189–190, P: 171)

*Ingwer lässt sich beispielsweise ideal in **Tees**, aber auch zum Würzen von deftigen Gerichten verwenden.*

*Zázvor se skvěle hodí do **čaje** nebo k dochucování vydatných pokrmů.*

(O: 400–401, P: 346–347)

Překlad množným číslem:

*Bestens geeignet für Diabetiker sind dagegen **Mineralwasser** oder ungesüßter **Tee**.*

*Pro diabetiky jsou naopak nejvhodnější minerální **vody** nebo neslazené **čaje**.*

(O: 321, P: 282)

*Neben Äpfeln haben außerdem noch **Möhren** einen nennenswerten Pektin-Gehalt.*

*Kromě jablek je značné množství pektinu obsaženo i v **mrkvi**.*

(O: 356–357, P: 310–311)

2.4.3 Morfosyntaktická rovina

2.4.3.1 Pasivum

Dalším jevem, jenž se v německých textech vyskytuje častěji než v českých, je pasivum. (Štícha: 2003, 497). Jak uvádí Čechová ve *Stylistice současné češtiny*, v odborných textech je míra pasiva vyšší (Čechová, 1997: 157). V překladu proto není potřeba eliminovat všechna pasivní vyjádření.

Německé průběhové pasivum jsem překládala například opisným pasivem:

***Werden** die entsprechenden Stellen an der Innenseite des Handgelenks **punktiert**, sollen bestimmte Botenstoffe im Gehirn freigesetzt werden, die eine beruhigende Wirkung auf das Herzkreislaufsystem haben.*

*Pokud **je** akupunktura **prováděna** na správných místech vnitřní strany zápěstí, měly by se v mozku uvolnit určité signální molekuly, které mají na kardiovaskulární systém uklidňující efekt.*

(O: 134–136, P: 120–122)

*Grundsätzlich gilt jedoch: die Ernährung muss sich an den Bedürfnissen eines jeden Diabetikers orientieren und individuell **angepasst werden**.*

*V zásadě však platí, že **by se strava měla přizpůsobit** požadavkům konkrétního jedince.*

(O: 232–233, P: 219)

Ve většině případů jsem však užila transpozici, tedy překlad aktivem:

*Spezielle cholesterinsenkende Produkte aus dem Supermarkt **werden** mit Phytosterinen **angereichert** und und können den Cholesterinspiegel ebenfalls senken.*

*Běžně dostupné speciální výrobky na snížení cholesterolu **obsahují** fytosteroly a mohou rovněž snížit hladinu cholesterolu.*

(O: 472–473, P: 406–407)

*Bei chronischem Stress ist das vegetative Nervensystem dauerhaft überaktiviert und es **werden** vermehrt Stresshormone wie Cortison und Adrenalin **produziert**.*

*Při chronickém stresu je vegetativní nervový systém dlouhodobě přehříván a **produkuje** více stresových hormonů jako kortizon a adrenalin, což vede ke zvýšení krevního tlaku.*

(O: 107–108, P: 95–96)

2.4.3.2 Pasivní konstrukce

Opisné pasivní konstrukce konkurují pasivu participiálnímu (Štícha, 2003: 503). Pro němčinu je specifická kauzativní konstrukce se slovesem *lassen*. „Subjekt této konstrukce je nepersonický, tj. není to osoba, nýbrž jde o neživou entitu“ (Štícha, 2003: 491).

*Obst und Gemüse **lassen** sich ganz einfach in den Alltag **integrieren**.*

Zařadit ovoce a zeleninu do běžného jídelníčku nepředstavuje žádný problém.

(O: 42, P: 37)

Mezi opisné pasivní konstrukce patří i konstrukce se slovesem *bekommen*. Jako příklad uvádím větu, u níž jsem zvolila překlad aktivem:

*In der Regel **bekommen** Diabetikern vom Arzt Tabletten **verschrieben**, ...*

*Lékaři diabetikům zpravidla **předepisují** léky, ...*

(O: 263–264, P: 230–231)

Ve výchozím textu se vyskytují i „konstrukce se sponovým slovesem obecného významu“ (Štícha, 2003: 503), jež překládám například přísudkem jmenným se sponou:

*Produkte mit Soja, wie beispielsweise Tofu oder Sojamilch, **sind** ebenfalls als Cholesterinsenker **zu empfehlen**.*

*Výrobky se sójou, jako např. tofu nebo sójové mléko, **jsou** ke snižování cholesterolu neméně **vhodné**.*

(O: 462–463, P: 397–398)

2.4.3.3 Nadpisy

Nadpisy či podnadpisy obsahující infinitiv jsem překládala slovesem v určitém tvaru:

*Transfette und Alkohol **meiden***

***Vyhýbejte se** transtukům a alkoholu*

(O: 485, P: 418)

případně jsem z celé výpovědi udělala tázací větu:

Hohen Blutdruck senken

***Jak snížit** krevní tlak?*

(O: 69, P: 60)

V článku D je podnadpis *Jak snížit cukr v krvi?*. Snažila jsem se docílit toho, aby kompozice těchto dvou článků byla podobná.

Při překladu následujícího podnadpisu jsem sloveso zcela vynechala, vzniká tak aluze na *sportem ku zdraví*:

Mit Sport den HDL-Cholesterinwert erhöhen

Sportem k vyšší hladině HDL cholesterolu

(O: 505, P: 435)

U nadpisu článku C (*Richtige Ernährung bei Diabetes* O: 145, P: 150) jsem v překladu adjektivum *richtige* vynechala, jelikož je v češtině nadbytečné. Lze předpokládat, že článek bude o tom, jak se správně stravovat. S vynechaným adjektivem je navíc tento nadpis obdobný s nadpisem článku A (*Ernährung bei Bluthochdruck* O: 1, P: 1).

2.4.4 Syntaktická rovina

2.4.4.1 Slovosled a AVČ

Pro pořádek slov je v němčině značně více pravidel než v češtině. K základním znakům německé věty patří tzv. větný rámec. Pokud predikát sestává z více částí, např. infinitivu, participia či obligatorních směrových údajů, nachází se tyto nefinitní tvary na konci věty. Spolu s určitým slovesem tvoří již zmiňovaný větný rámec (Helbig/Buscha, 1993: 211). V češtině je gramatický slovosled „mnohem méně výrazným gramatickým jevem než v němčině“, a pořádek slov je tudíž mnohem volnější (Štícha, 2003: 124). Z tohoto důvodu jsem nejednou musela slovosled v překladu upravit tak, aby réma stálo na konci věty:

*Achten Sie deswegen darauf, **genügend** kaliumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen.*

*Dbejte proto na to, abyste v potravě přijímali draslíku **dostatek**.*

(O: 26, P: 22)

*Sie sind beispielsweise in großen Mengen **in Fisch und Sojaprodukten** enthalten.*

*Ve velkém množství se vyskytují např. **v rybách a výrobcích ze sóji**.*

(O: 315–316, P: 275–276)

„Pořadí slov v české větě není stálé, neměnné, ale není ani libovolné. Je funkční. Slouží k plynulému významovému zapojení věty do kontextu, k významovému odstupňování obsahu věty podle komunikačního záměru mluvčího, k vyjádření významové a gramatické sounáležitosti částí věty, k zvukově plynulému a rytmizovanému projevu“ (Čechová, 1996: 305).

V následující větě jsem při překladu zaměnila jednotlivé větné členy tak, aby se vícekrát neopakovalo slovo „olej“:

*Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind z. B. im Sonnenblumen-, Distel-, **Weizenkeim**-, Soja- und Maiskeimöl enthalten.*

*Polynenasycené mastné kyseliny obsahuje např. slunečnicový, světlicový a sójový olej, ale také olej z **pšeničných** či kukuřičných klíčků.*

(O: 166–167, P: 148–149)

Nejednou jsem v rámci souvětí zaměnila hlavní a vedlejší větu:

Ingwer soll den Blutzuckerspiegel senken, indem es die Sensitivität des Insulins verbessert.

Zázvor zlepšuje citlivost na inzulin, čímž přispívá ke snížení hladiny krevního cukru.

(O: 398–399, P: 345–346)

Za stejným účelem, tedy zlogičtěním kauzálního vztahu, jsem zaměnila i následující věty:

Da Pektin vor allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden.

Důležité je konzumovat i slupku jablek, jelikož pektin je obsažen převážně v ní.

(O: 355–356, P: 309–310)

Především v článku D je nejednou dvakrát zmíněna tatáž informace. V rámci jednoho odstavce jsem proto věty zaměňovala či zcela vynechávala:

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel wieder gesenkt.

Inzulin transportuje glukózu z krve do buněk. V játrech a svalových buňkách se glukóza buď uloží, nebo přemění na energii. Tím dojde k poklesu hladiny cukru v krvi.

(O: 252–255, P: 223–224)

*Grundsätzlich gilt jedoch: die Ernährung muss sich an den **Bedürfnissen eines jeden Diabetikers orientieren und individuell angepasst** werden.*

V zásadě však platí, že by se strava měla přizpůsobit požadavkům konkrétního jedince.

(O: 232–233, P: 242–243)

2.4.4.2 *Interpunkce*

V této podkapitole se zaměřím na vykřičníky, pomlčky a dvojtečky. Dvojtečky se v češtině neužívají v tak hojné míře jako v němčině, proto jsem je ve většině případů nahradila tečkou či čárkou a spojkou:

Wichtig zu wissen: ein hoher Fettanteil in der Nahrung verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten.

Je nutné mít na paměti, že vysoký podíl tuků ve stravě zpomaluje vstřebávání sacharidů ve střevě.

(O: 159–160, P: 141–142)

případně pouze slovesem:

Außerdem wichtig: die Auswahl der richtigen Fette!

Neméně důležitá je i volba správného tuku.

(O: 162, P: 144)

V několika případech jsem se však rozhodla dvojtečky ponechat, a to v případě, kdy se jedná o vysvětlivku:¹⁷

Achtung: Alkohol hat einen hohen Energiewert (1 g = 7,1 Kcal) und somit einen hohen Kalorienanteil.

Pozor: Alkohol má vysokou energetickou hodnotu (1g = 7,1 kcal), a tedy i vysoký podíl kalorií.

(O: 206–207, P: 184–185)

Hierfür gibt es eine Hilfsgröße: 1 Brot-Einheit (BE, KH, KHE) bedeutet immer: 10–12 g Kohlenhydrate.

Počítání zjednodušuje následující ukazatel: 1 chlebová jednotka (nebo také výměnná jednotka - VJ) představuje vždy 10–12 g sacharidů.

(O: 186–187, P: 168–169)

¹⁷ <http://prirucka.ujc.cas.cz/?id=161>

Pomlčky jsem nahradila téměř všude, a to buď čárkou:

Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz.

Nasyčené mastné kyseliny, vyskytující se převážně v potravinách živočišného původu, podporují inzulinovou rezistenci.

(O: 313–314, P: 273–274)

nebo tečkou:

Um erste Erfolge zu erzielen, reicht in vielen Fällen bereits eine Reduktion des Körpergewichtes um fünf Prozent innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aus – vorausgesetzt, das Gewicht bleibt dauerhaft reduziert.

Aby se dostavily první úspěchy, v mnoha případech stačí snížit váhu již o pět procent během šesti až dvanácti měsíců. Základním předpokladem však je si tuto hmotnost také dlouhodobě udržet.

(O: 304–306, P: 265–367)

Vykřičníky jsem v překladu nezachovávala nikde.

2.4.4.3 Dělení souvětí na kratší celky a naopak

Aby se v překladu neustále neopakovaly vedlejší věty přívláskové, nejednou jsem souvětí výchozí textu rozdělila na jednoduché věty:

Beim Cholesterin handelt es sich um einen fettähnlichen Stoff, welcher zum Teil von unserem Körper selbst gebildet wird und zum Teil aus der Nahrung geholt wird.

Cholesterol je látka podobná tuku. Tělo si ji zčásti tvoří samo a zčásti ji získává ze stravy.

(O: 413–414, P: 357)

Případně jsem vedlejší větu nahradila větnými členy, například přívláskem shodným a příslovečným určením času:

*Ideal ist ein moderates Ausdauertraining, das **zwei- bis dreimal wöchentlich** für eine halbe Stunde **durchgeführt** wird.*

*Ideální je **půlhodinový mírný** vytrvalostní trénink **dvakrát až třikrát týdně**.*

(O: 513–514, P: 441–442)

či pouze přísluvečným určením času:

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol.

Ve stresu produkuje tělo stresový hormon kortizol.

(O: 278, P: 242)

Několikrát jsem naopak dvě věty spojila:

Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln nur langsam ins Blut aufgenommen wird.

Obsahují totiž velké množství vlákniny pektinu, který zajišťuje, aby byl cukr do krve přijímán pomalu.

(O: 353–354, P: 308–309)

2.4.5 Pragmatická rovina

2.4.5.1 Oslovení příjemce

Především v článku A je velmi markantní konativní funkce:

Deswegen ernähren Sie sich als Hypertonie-Patient am besten möglichst salzarm.

Trpíte-li hypertenzi, pokuste se proto sůl ve stravě pokud možno co nejvíce omezit.

(O: 10–11, P: 8-9)

„Vztahuje –li se přísudkové sloveso k adresátovi, užívá se ve spisovné a standardní němčině zájmeno druhé osoby vždy.“ V češtině avšak často osobní zájmeno neužívá, odkaz je vyjádřen koncovkou finitního slovesa (Štícha, 2003: 212).

Při překladu jsem se musela nejdnou zabývat stále se opakující slovní zásobou. Abych se vyhnula slovu, které bylo v předchozí větě, a celkově se v celém článku několikrát opakovalo, použila jsem například druhou osobu množného čísla, díky čemuž jsem se zároveň vyhnula pasivu:

Diabetiker, die mit Insulin oder insulinotropen Medikamenten behandelt werden, sollten Alkohol am besten nur zusammen mit einem kohlenhydrathaltigen Imbiss konsumieren.

Pokud se léčíte inzulinovými nebo inzulinotropními léky, měli byste alkohol konzumovat ideálně pouze s jídlem obsahujícím větší množství sacharidů.

(O:201–203, P: 180–181)

V textu se vyskytuje i značné množství přivlastňovacích zájmen. Němčina nemá obdobu českého zvratného přivlastňovacího zájmena *svůj*, jež v češtině „přivlastňuje kterékoli osobě, pokud je tato osoba podmětem věty“ (Povějšil, 1987: 181). Proto je při překladu vhodné za určitých okolností německé *Ihr* překládat pomocí *svůj*:

*Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie **Ihren** Blutdruck mit einfachen Maßnahmen senken können.*

*Máme pro vás 10 tipů, pomocí nichž můžete **svůj** krevní tlak jednoduše snížit.*

(O: 74–75, P: 64–65)

Z větší části jsem však přivlastňovací zájmena zcela vynechala:

*Beim Sport arbeitet **Ihre** Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe.*

Během sportu svaly intenzivně pracují a spotřebovávají více energie než v klidu.

(O: 327, P: 287)

Štícha jako jeden z druhů přináležitosti uvádí přináležitost látky a děje k subjektu. „Jde tu především o nepočetnou skupinu názvů látek, z nichž je složeno lidské tělo (Blut, Haar). Explicitní způsob vyjadřování posesivního vztahu prostřednictvím posesivního zájmena je u některých těchto substantiv v němčině obvyklejší než v češtině“ (Štícha, 2003: 234).

*Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise **Ihren** Tee oder Kaffee mit Zimt würzen.*

Abyste přijali její dostatečné množství, můžete si skořici např. ochutit čaj nebo kávu.

(O: 348–349, P: 303)

Za účelem zachování konativní funkce textu jsem v několika případech německé přivlastňovací zájmeno přeložila:

*Das schmeckt nicht nur lecker, sondern tut auch **Ihrem** Blutdruck gut.*

*Nejenom že takto připravený pokrm výborně chutná, ale prospěje i **vašemu** krevnímu tlaku.*

(O: 18–19, P: 15–16)

2.5 Typologie posunu

Ne vždy se při překladu podaří zachovat všechny hodnoty originálu, a dochází tak k překladatelským posunům a výrazovým změnám. Gromová rozlišuje změny na úrovni makrostylistiky a mikrostylistiky. V rámci makrostylistiky, tedy tematické výstavby, vyčleňuje aktualizaci, lokalizaci a adaptaci (Gromová, 2009: 65). V mém překladu se nachází pouze lokalizace:

*Etwas 35 Millionen **Deutsche** leiden unter Hypertonie, doch nur **ungefähr die Hälfte** aller Betroffenen weiß von ihren erhöhten Werten.*

*Přibližně každý pátý **Čech** trpí hypertenzí a až čtvrtina z nich o zvýšených hodnotách neví.*

(O: 65–67, P: 56–57)

Zde jsem v překladu použila údaje z jedné internetové diskuze s lékařkou.¹⁸

*So vermeidet man auch überflüssige **Pfunde**, die sich ebenfalls negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können.*

*Vyhnete se tak nadbytečným **kilům**, která mohou na hladinu cholesterolu rovněž negativně působit.*

(O: 521–522, P: 449–450)

Tato jednotka v ČR není vůbec obvyklá, nahradila jsem ji proto *kily*.

*In **Deutschland** sind Gumar-Produkte in Apotheken erhältlich.*

Doplňky stravy s výtažky této rostliny jsou běžně k dostání v lékárnách.

(O: 391–392, P: 339–340)

Dnes je již gurmar běžně dostání i v českých lékárnách, proto jsem příslovečné určení místa vynechala.¹⁹

¹⁸ <http://www.invarena.cz/?p=14896>

¹⁹ <https://www.drmax.cz/gurmar-50-kapsli>

Nyní se budu zabývat změnami na úrovni mikrostylistiky. Jako o psychologických tendencích překladatelského procesu hovoří Levý o intelektualizaci a nivelizaci (Levý, 2012: 138). Jejich důsledkem je oslabení estetické funkce výrazu ve prospěch funkce sdělovací. Překladatel se snaží učinit dílo čtenáři srozumitelným, a proto ho zlogičťuje, dokresluje a intelektualizuje (Levý, 2012: 132). Dochází tak k zlogičťování textu, vykládání nedořečeného, formálnímu vyjadřování syntaktických vztahů. Tyto tři typy intelektualizace doložím příklady.

Zlogičťování textu:

Wichtig zu wissen: ein hoher Fettanteil in der Nahrung verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten.

Je nutné mít na paměti, že vysoký podíl tuků ve stravě zpomaluje vstřebávání sacharidů ve střevě.

(O: 159–160, P: 141–142)

Ve výchozím textu se několikrát objevuje slovo *Aufnahme*, například ve spojení se slovesem *hemmen*, či *verzögert*. Vzniká tak spojení, které by pro českého čtenáře bylo abstraktní. Z toho důvodu jsem po konzultaci s odborníkem v překladu probíhající proces detailněji popsala. Uvádím zde ještě jeden příklad:

Definition: Der Glykämische Index (GI) beschreibt die sofortige Wirkung der Lebensmittel auf den Blutzuckerlauf.

Glykemický index (GI) udává rychlost vstřebávání sacharidů do krve.

(O: 192–193, P: 173–174)

Jako překlad jsem zvolila definici glykemického indexu uvedenou na internetových stránkách Vím, co jím.²⁰

Vykládání nedořečeného:

*Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur **direkt**, sondern auch indirekt auf den Blutdruck aus.*

*Vyvážená strava se projeví nejenom na vaší **postavě**, ale nepřímou i na krevním tlaku.*

²⁰ http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-hladove-potraviny---poradi-vam-glykemicky-index__s10010x7990.html

(O: 55–56, P: 48)

Formální vyjadřování syntaktických vztahů:

Der Grund: Nach Alkoholgenuss wird die Gluconeogenese (Neusynthese von Traubenzucker in der Leber) gehemmt, der Blutzuckerspiegel sinkt ab.

*Po požití alkoholu se **totiž** zastaví glukoneogeneze (syntéza glukózy v játrech) a hladina cukru v krvi klesne.*

(O: 203–205, P: 181–183)

U překladu slovesa *hemmen* došlo opět ke zlogičťování. Po konzultaci s odborníkem jsem toto sloveso nepřekládala abstraktním *bránit*, ale zvolila jsem sloveso *zastavit se*.

Na úrovni mikrostylistiky může docházet i k výrazové ztrátě (Gromová, 2009: 68), konkrétněji k výrazové nivelizaci či dokonce ztrátě. Často se tak děje například u různých obrazných pojmenování. V mém překladu se mi nepodařilo zachovat spojení *in die Höhe treiben* (O: 249, P: 221) či *über die Stränge schlagen* (O: 49–50, P: 44). Jak je popsáno v podkapitole frazémy, tuto nivelizaci jsem se snažila kompenzovat užitím hyperboly na jiném místě.

Ve výchozím textu se pětkrát jakou součástí kompozit vyskytuje slovo *Patient*. Překládala jsem ho jako *osoba*, čímž došlo ke generalizaci:

*Daher sollten **Blutdruckpatienten** aktiv gegen Stress vorgehen.*

***Osoby s vysokým krevním tlakem** by se proto měly snažit stresovým situacím předcházet.*

(O: 111, P: 109)

Závěr

Cílem této bakalářské práce byl komentovaný překlad pěti vybraných článků z webového portálu gesundheit.de. Mým záměrem bylo vytvořit funkčně ekvivalentní komunikát, v němž budou zohledněny všechny faktory popsané v překladatelské analýze a který bude v co největší míře odpovídat výchozímu textu. V komentáři jsem se kromě analýzy výchozího textu zabývala překladatelskou metodou, řešením vybraných překladatelských problémů na rovině lexikální, morfologické, morfosyntaktické, syntaktické a pragmatické. Dále jsou v komentáři na základě typologie posunů Jiřího Levého uvedeny posuny, k nimž v překladu došlo.

Práce pro mě byla velmi obohacující. Rozšířila jsem si nejen své znalosti daného tématu, ale díky odbornému komentáři jsem mohla na svůj překlad aplikovat teoretické modely, a upevnit si tak znalosti získané během studia.

Bibliografie

Primární literatura

gesundheit.de. *Ernährung bei Bluthochdruck* [online]. Poslední aktualizace 19.2.2018 [cit. 2017-22-01]. Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/krankheit-und-ernaehrung/weitere-erkrankungen/ernaehrung-bei-bluthochdruck>.

gesundheit.de. *10 Tipps, Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken* [online]. Poslední aktualizace 14.12.2015 [cit. 2017-22-01]. Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/gefaesserkrankungen/bluthochdruck-hypertonie/10-tipps-gegen-bluthochdruck>.

gesundheit.de. *Richtige Ernährung bei Diabetes* [online]. Poslední aktualizace 5.4.2012 [cit. 2017-22-01] Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/diabetes/diabetes-und-ernaehrung/richtige-ernaehrung-bei-diabetes>.

gesundheit.de. *10 Tipps, um den Blutzucker zu senken* [online]. Poslední aktualizace 5.3.2014 [cit. 2017-22-01] Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/diabetes/blutzuckermessung/blutzucker-senken>.

gesundheit.de. *Cholesterin senken ohne Medikamente* [online]. Poslední aktualizace 25.7.2016 [cit. 2017-22-01] Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/gefaesserkrankungen/cholesterin/cholesterin-natuerlich-senken>.

Sekundární literatura

Internetové zdroje:

ABC dieta. *Sacharidy* [online]. [cit. 2018-27-02]. Dostupné z: <http://www.abcdieta.cz/sacharidy>.

Aktivní diabetik. *Vhodná dieta* [online]. [cit. 2018-27-02]. Dostupné z: <http://www.aktivnidiabetik.cz/vhodna-dieta-13/>.

Alliance Healthcare. *O nás* [online]. © 2014 [cit. 2018-20-02]. Dostupné z: <https://www.alliance-unichem.cz/wps/portal/ah/web/o-nas/ah>.

Český statistický úřad. *Češi nejčastěji umírají na nemoci oběhové soustavy* [online]. © 2016 [cit. 2018-17-02]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cesi-nejcasteji-umiraji-na-nemoci-obehove-soustavy>.

Das unabhängige Diabets-Portal. *Umrechnung der Blutzuckerwerte bei Diabets* [online]. © 2014 [cit. 2018-20-02]. Dostupné z: <http://www.diabetsite.de/diabetes/labor/umrechnung.html>.

Dr.Max. *Gurmar 50 kapslí* [online]. © 2015 [cit. 2018-21-01]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/gurmar-50-kapsli>.

Endmemo. *Cholesterol Unit Conversion* [online]. © 2017 [cit. 2018-10-02]. Dostupné z: <http://www.endmemo.com/medical/unitconvert/Cholesterol.php>.

gesundheit.de. *Impressum* [online]. [cit. 2018-20-02]. Dostupné z: <https://www.gesundheit.de/impressum>.

Health Vigil. *Cholesterol Test Values in American (mg/dl) and European (mmol/L) Units* [online]. [cit. 2018-20-02]. Dostupné z: <http://healthvigil.com/cholesterol-test-results-in-american-mgdl-and-european-mmoll-units/>.

invArena, deník pro čtenáře se specifickými potřebami. *Lékařka radí, jak na vysoký tlak* [online]. © 2016 [cit. 2018-17-02]. Dostupné z: <http://www.invarena.cz/?p=14896>.

JIRUŠKOVÁ, Věra. *České ekvivalenty německých kompozit*. Brno, 2009 [cit. 2018-27-02]. Bakalářská práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/180653/pdf_b/Bakalarska_prace.pdf.

Společnost pro výživu. [online]. © 2013 [cit. 2018-03-06]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/>.

Vím, co jím. *Pozor na hladové potraviny – poradí vám glykemický index* [online]. © 2013 [cit. 2018-06-01]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-hladove-potraviny---poradi-vam-glykemicky-index__s10010x7990.html.

Translatologické a lingvistické publikace:

BEČKA, Josef V. *Česká stylistika*. Praha: Academia. 1992. ISBN 80-200-0020-8.

BUSCHA Joachim., a HELBIG Gerhard. *Deutsche Grammatik. Ein Handbuch für Ausländerunterricht*. Leipzig: Verlag Enzyklopädie, 1993. ISBN 3324001188. ISBN

- ČECHOVÁ, Marie. *Čeština - řeč a jazyk*, Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-12-9.
- ČECHOVÁ, Marie a kol. *Stylistika současné češtiny*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-21-8.
- GROMOVÁ, Edita. *Úvod do translatologie*. Nitra: UKF v Nitre, 2009. ISBN 978-80-8094-627-2.
- JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. [překl.] Miroslav Červenka, Milada Chlíbcová a Terezie Pokorná. Jinočany: H&H, 1995. ISBN 80-85787-83-0.
- LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.
- NORD, Christiane: *Textanalyse und Übersetzen. Theoretische Grundlage, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. 3. upr. vyd. Heidelberg: Julius Groos Verlag Heidelberg, 1995. ISBN 3-87276-649-X.
- POPOVIČ, Anton. *Teória umeleckého prekladu: aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. 2. preprac. a rozš. vyd. Bratislava: Tatran, 1975.
- ŠTÍCHA, František. *Česko-německá srovnávací gramatika*. Praha: Argo, 2003. ISBN 80-7203-503-7.
- POVEJŠIL, Jaromír: *Mluvnice současné němčiny*. Vyd. 3. Praha: Academia, 1987. ISBN 80-7184-357-1
- VILIKOVSKÝ, Ján. *Překlad jako tvorba*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 2002. ISBN 80-237-3670-1.

Slovníky a normativní příručky:

ABZ slovník českých synonym. [online]. © 2008-2018 [cit. 2018-02-12–2018-26-02]

Dostupné z: <http://www.slovník-synonym.cz/>.

Bibliographisches Institut GmbH: *Duden* [online]. [cit. 2017-01-25–2018-02-20]. Dostupné z: <http://www.duden.de/>.

Česko-německý praktický slovník, elektronický, verze 6.0. © Lingea s.r.o., 2016 [2017-01-25–2018-02-26]. Dostupné z: <https://slovníky.lingea.cz/Nemecko-cesky/>.

Internetová jazyková příručka [online]. Ústav pro jazyk český AV ČR, © 2008–2012 [cit. 2017-01-25–2018-02-20]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz>.

Lexikon für Redensarten, Redewendungen, idiomatische Ausdrücke und feste

Wortverbindungen. [online]. [cit. 2017-01-25–2018-02-16]. Dostupné z:

<https://www.redensarten-index.de/suche.php>.

Ústav pro jazyk český Akademie věd ČR. *Naše řeč* [online]. © 2011 [cit. 2018-01-08–2018-22-02]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/>.

Ústav Českého národního korpusu FF UK: *Český národní korpus – InterCorp* [online] © 2015 [2017-02-25–2018-02-16]. Dostupné z: <http://www.korpus.cz/>.

Velký lékařský slovník [online]. ©1998-2018 [cit. 2018-02-21]. Dostupné z <http://lekarske.slovníky.cz/>.

Wortbedeutung.info. *Oxytocin* [online]. © 2018 [cit. 2018-22-02] Dostupné z: <http://www.wortbedeutung.info/Oxytocin/>.

Přilohy

Ernährung bei Bluthochdruck



Für Bluthochdruck-Patienten ist die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten von besonderer Bedeutung. Denn durch die richtige Ernährung kann der Einsatz von Medikamenten oft
5 verhindert oder zumindest deren Dosierung verringert werden. Wir haben im Folgenden einige Ernährungstipps für Sie zusammengestellt, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Wichtig ist, dass Sie die Tipps langfristig befolgen – dann wird auch Ihr Blutdruck profitieren!

Salz nur in Maßen

10 Eine kochsalzreiche Ernährung kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Deswegen ernähren Sie sich als Hypertonie-Patient am besten möglichst salzarm. Pro Tag sollten sie nicht mehr als vier bis sechs Gramm Salz zu sich nehmen. Das ist oft allerdings gar nicht so leicht, da viele Fertigprodukte, aber auch Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse, Fleisch, Chips, Ketchup oder Senf größere Mengen an Salz enthalten. Versuchen Sie deswegen, auf Fertigprodukte zu
15 verzichten und kochen Sie lieber mit frischen Produkten selbst.

Außerdem können Sie probieren, Ihr Essen einmal anstatt mit Salz schwerpunktmäßig mit anderen Gewürzen wie Pfeffer und Knoblauch oder frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum zu würzen. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern tut auch Ihrem Blutdruck gut.

20 Kalium

Kalium agiert als Gegenspieler von Natrium, das im Körper Wasser bindet und dadurch das Blutvolumen erhöht. Dies kann wiederum zu einer Erhöhung des Blutdruckes führen. Wichtig für den Blutdruck ist vor allem das Verhältnis von Natrium zu Kalium im Körper. Denn wenn

genügend Kalium vorhanden ist, wird vermehrt Natrium über die Nieren ausgeschieden und
25 der Blutdruck wird nicht beeinflusst.

Achten Sie deswegen darauf, genügend kaliumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Große
Mengen an Kalium stecken unter anderem in Gemüsesorten wie Spinat, Kartoffeln oder
Grünkohl, Obst wie Bananen, Aprikosen, Avocados oder Kiwis sowie in Nüssen.

Fisch und Olivenöl

30 Fisch und Olivenöl sind besonders reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren bzw. an einfach
ungesättigten Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und sind deswegen
besonders für Bluthochdruckpatienten zu empfehlen. Große Mengen an Omega-3-Fettsäuren
stecken unter anderem in Fischarten wie Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele und Sardinen.

Im Gegensatz zu Fisch sollten Sie Fleisch nur in Maßen verzehren: Fleisch sollte nicht
35 häufiger als zwei- bis dreimal pro Woche auf den Tisch kommen – das gilt allerdings nicht
nur für von Bluthochdruck Betroffene. Bevorzugen Sie weißes Fleisch wie Hähnchen oder
Pute und achten Sie darauf, magere Stücke ohne Haut zu kaufen.

Viel Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind gesund und deswegen auch für Bluthochdruck-Patienten zu
40 empfehlen. Viele Sorten sind reich an wertvollen Mineralstoffen – neben Kalzium und
Magnesium ist besonders das enthaltene Kalium von Bedeutung.

Obst und Gemüse lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Schneiden Sie morgens
etwas Obst in Ihr Müsli, essen Sie mittags einen Obstsalat als Nachtisch oder verzieren Sie
abends Ihre Brote mit etwas Gurke oder Tomate. Außerdem sind Obst und Gemüse auch
45 prima als kleine Snacks für zwischendrin geeignet.

Auf Alkohol so weit wie möglich verzichten

Ab und an ein Glas Wein soll das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
senken, ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum erhöht dagegen nachgewiesenermaßen den
Blutdruck. Ähnlich wie bei Salz gilt also auch bei Alkohol, dass Sie nicht über die Stränge
50 schlagen sollten: Für Männer ist pro Tag nicht mehr als ein großes Glas Wein (30 Gramm
Alkohol) erlaubt, Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Wein (20 Gramm Alkohol) zu
sich nehmen. Allerdings ist es empfehlenswert, öfters auch ganz auf den Konsum von
Alkohol zu verzichten.

Übergewicht abbauen

55 Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur direkt, sondern auch indirekt auf den Blutdruck aus. Denn wenn Sie sich weitestgehend gesund ernähren und sich süße und fettige Speisen nur ab und an gönnen, sinkt auch ihr Gewicht – und davon profitiert der Blutdruck! Denn während sich Übergewicht negativ auf den Blutdruck auswirken kann, verbessert eine Gewichtsabnahme die Werte: Pro verlorenem Kilogramm Körpergewicht sinkt der Blutdruck
60 um etwa 2mmHG.

10 Tipps, Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken



Bluthochdruck (Hypertonie) ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die
65 wiederum die häufigste Todesursache in Deutschland sind. Etwa 35 Millionen Deutsche leiden unter Hypertonie, doch nur ungefähr die Hälfte aller Betroffenen weiß von ihren erhöhten Werten. Denn ein hoher Blutdruck verursacht oftmals keine Beschwerden, nur selten treten unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten auf.

Hohen Blutdruck senken

70 Von Bluthochdruck spricht man, wenn einer oder beide Blutdruckwerte dauerhaft über 140/90 mmHg liegen. Je höher der Druck in den Blutgefäßen ist, desto höher ist das Risiko für Folgeschäden an Organen wie Niere, Augen, Herz oder Gehirn. Die gute Nachricht ist: Eine Behandlung mit Medikamenten ist nicht immer notwendig. Häufig genügt eine Änderung der Lebensgewohnheiten, um den Blutdruck zu normalisieren. Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie
75 Ihren Blutdruck mit einfachen Maßnahmen senken können.

1. Ernähren Sie sich mediterran

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Studien haben erwiesen, dass besonders die

Mittelmeerküche einen blutdrucksenkenden und gefäßschützenden Effekt hat. Durch einen
80 abwechslungsreichen Speiseplan mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Gemüse, Salat und
Olivenöl können Sie Bluthochdruck also auf genussvolle Art und Weise entgegenwirken.

2. Verwenden Sie Gewürze anstatt Salz

Salz beeinflusst die Funktion der Gefäßwände, sodass ein erhöhter Salzgehalt im Blut zu einer
Verengung der Gefäße führen kann. Deswegen sollte eine salzreiche Ernährung bei
85 Bluthochdruck vermieden werden. Generell wird empfohlen, nicht mehr als sechs Gramm
Salz pro Tag aufzunehmen. Allerdings wird dieser Wert leicht überschritten, da in vielen
Lebensmitteln – vor allem in Fertiggerichten, Wurst und Fleisch – Salz versteckt ist. Kochen
Sie daher bevorzugt selbst und verwenden Sie zum Verfeinern Gewürze und frische Kräuter:
Diese sind nicht nur gesünder, sondern auch aromatischer als Salz.

90 3. Reduzieren Sie Übergewicht

Übergewicht fördert die Entstehung von Bluthochdruck, denn Fettzellen können eine
Vorstufe des Hormons Angiotensin bilden, das für eine Verengung der Gefäße sorgt. Durch
eine Gewichtsabnahme von zwei Kilogramm können Sie Ihren Blutdruck um etwa drei
mmHg senken, bei einem Gewichtsverlust von zehn Kilogramm sinkt der Blutdruck um bis
95 zu 20 mmHg.

4. Bewegen Sie sich

Sport wirkt sich bei Bluthochdruck gleich doppelt positiv aus: Zum einen trägt
regelmäßige Bewegung dazu bei, Übergewicht zu reduzieren. Zum anderen sinkt durch
körperliche Aktivität der Erregungszustand des vegetativen Nervensystems in Ruhe, wodurch
100 sich die Gefäße erweitern und der Blutdruck gesenkt wird.

Empfehlenswert sind besonders Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder
Wandern. Überanstrengung oder abrupte Belastungen sollten hingegen vermieden werden, da
diese den Blutdruck steigern. So ist intensives Krafttraining oder Rudern für Menschen mit
hohem Blutdruck eher ungeeignet. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben,
105 sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

5. Entspannen Sie sich

Bei chronischem Stress ist das vegetative Nervensystem dauerhaft überaktiviert und es
werden vermehrt Stresshormone wie Cortison und Adrenalin produziert: Beides führt zu einer

Erhöhung des Blutdrucks. Daher sollten Blutdruckpatienten aktiv gegen Stress vorgehen.
110 Probieren Sie aus, wobei Sie am besten abschalten können. Ob ein gemütlicher Spaziergang, Yoga, Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder ein gutes Buch: Erlaubt ist alles, was Spaß macht.

6. Geben Sie das Rauchen auf

115 Nikotin regt das vegetative Nervensystem an und erhöht dadurch den Blutdruck. Zudem fördert Rauchen die Entstehung von Arteriosklerose und Thrombosen. Auch wenn die Entwöhnung oft schwerfällt: Durch den Verzicht auf Nikotin können Sie Ihren Blutdruck senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich reduzieren. (12 Tipps zur Raucherentwöhnung)

7. Ab und zu ein Glas Wein

120 Nicht nur Rauchen, sondern auch der Genuss von Alkohol bewirkt eine Stimulation des vegetativen Nervensystems und kann somit den Blutdruck ansteigen lassen. Allerdings scheint ein mäßiger Alkoholkonsum keinen negativen Effekt bei Bluthochdruck zu haben. Ab und zu ein Glas Wein ist also erlaubt. Rotwein soll zudem durch enthaltene Polyphenole gefäßschützend wirken.

125 8. Essen Sie häufiger Nüsse

Nüsse haben gleich zwei Pluspunkte: Zum einen sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, die den Blutdruck und die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Zum anderen enthalten sie viel Magnesium. Durch den regelmäßigen Verzehr von Nüssen können Sie dazu beitragen, Ihren Tagesbedarf an Magnesium zu decken und einem Mangel vorzubeugen. In Untersuchungen
130 wurde gezeigt, dass Magnesiummangel Bluthochdruck begünstigt: Somit können Nüsse helfen, hohen Blutdruck zu senken.

9. Testen Sie Akupunktur

Einige Studien haben Hinweise ergeben, dass Akupunktur hohem Blutdruck entgegenwirken kann. Werden die entsprechenden Stellen an der Innenseite des Handgelenks punktiert, sollen
135 bestimmte Botenstoffe im Gehirn freigesetzt werden, die eine beruhigende Wirkung auf das Herzkreislaufsystem haben. Da die Behandlung so gut wie keine Nebenwirkungen hat, ist Akupunktur eine risikoarme Methode, um Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken.

10. Aktivieren Sie das "Kuschelhormon"

140 Eine glückliche Beziehung und eine erfüllte Sexualität sind gut für Seele und Körper. Bei körperlichen Berührungen und beim Sex wird nämlich das "Kuschelhormon" Oxytocin ausgeschüttet, das den Cortisonspiegel im Blut und den Blutdruck senkt. Nehmen Sie sich deswegen regelmäßig Zeit für ein wenig Zweisamkeit!

145 Richtige Ernährung bei Diabetes



Ganz allgemein gilt heute: Die moderne Diabeteskost folgt im Prinzip den Regeln einer gesunden Ernährung, die auch für Nichtdiabetiker gilt. Aber was heißt das ganz konkret? Essen und trinken spielen im Alltag des Menschen eine große Rolle. Beim Diabetiker stellt die richtige Ernährung zusätzlich eine wichtige **Behandlungsmaßnahme** dar. In vielen Fällen führt eine Ernährungsumstellung und - wenn notwendig - eine Gewichtsabnahme zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung! Frisches Obst, Gemüse und Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln oder fettarme Milchprodukte sind die Grundlagen einer richtigen Ernährung für Diabetiker.

155 Fett

Fakt ist: die meisten Mitteleuropäer nehmen zuviel Fett mit ihrer Nahrung auf! Wer als Diabetiker unter Übergewicht leidet, sollte versuchen, sein Gewicht zu reduzieren. Bereits das Abnehmen von wenigen Kilogramm führt oft zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung. Wichtig zu wissen: ein hoher Fettanteil in der Nahrung verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten.

Fett ist nicht gleich Fett

Außerdem wichtig: die Auswahl der richtigen Fette! Pflanzliche Fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bieten den Gefäßen Schutz vor Arteriosklerose und sind

günstiger als tierisches Fett. Eine sinnvolle Diabetes-Ernährung besteht daher in der
165 konsequenten Reduktion von gesättigten Fettsäuren in der Nahrung.

- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** sind z. B. im Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeim-, Soja- und Maiskeimöl enthalten.
 - Oliven- und Rapsöl haben einen hohen Anteil an **einfach ungesättigten Fettsäuren**.
 - Fette tierischer Herkunft wie Schweinefett, Speck, Milchfett und Butter sowie das pflanzliche Kokosfett sind so genannte **gehärtete Fett** und enthalten gesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind ungünstig, da sie die Fettwerte negativ beeinflussen und somit ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.
- 170

Eiweiß

Wie beim Fettverzehr ist auch die mittlere Eiweißaufnahme in den mitteleuropäischen
175 Ländern zu hoch. Eine hohe Eiweißaufnahme belastet jedoch die Niere des Diabetikers. Wichtig ist deshalb für alle Betroffenen, die unter **Nierenproblemen** leiden: sie müssen auf ihren Eiweißanteil in der Nahrung achten. Bei Diabetikern mit einer Mikroalbuminurie oder fortgeschrittener Nephropathie sollte die Eiweißaufnahme im unteren Bereich der empfohlenen Werte liegen.

180 Kohlenhydrate

Obwohl nur Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen, sollte der Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung für alle Menschen – auch für Diabetiker - mehr als die Hälfte betragen. Besonders empfehlenswert sind Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreideprodukte, da sie stark sättigend wirken und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind! Vor allem Diabetiker, die Insulin spritzen, müssen ihre Kohlenhydrate berechnen. Hierfür gibt es eine Hilfsgröße: **1 Brot-Einheit (BE, KH, KHE) bedeutet immer: 10–12 g Kohlenhydrate**. BE-Austauschtabelle erleichtern die Wahl der richtigen BE-Mengen.

185

Ballaststoffe sind für Diabetiker besonders geeignet, da sie satt machen und nur langsam im Blut anfluten. Wenn möglich, sollten Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index (z.B. Hülsenfrüchte, Hafer, Nudeln) an Stelle von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index verzehrt werden. Definition: Der **Glykämische Index (GI)** beschreibt die sofortige Wirkung der Lebensmittel auf den Blutzuckerverlauf. Der schnelle Anstieg des Blutzuckers durch

190

195 Traubenzucker (GI=100) auf den Blutzucker wird als Vergleichswert für die Wirkung anderer Lebensmittel herangezogen.

Alkohol

Vorsichtsmaßnahmen wie sie für die Allgemeinbevölkerung Gültigkeit haben, gelten besonders auch für Menschen mit Diabetes.

- 200 • Gegen ein Gläschen Wein oder Bier ist auch bei einem Diabetiker nichts einzuwenden.
- Diabetiker, die mit Insulin oder insulinotropen Medikamenten behandelt werden, sollten Alkohol am besten nur zusammen mit einem kohlenhydrathaltigen Imbiss konsumieren. Der Grund: Nach Alkoholgenuss wird die Gluconeogenese (Neusynthese von Traubenzucker in der Leber) gehemmt, der Blutzuckerspiegel sinkt
205 ab. Eine Unterzuckerung ist sogar am nächsten Vormittag noch möglich.

Achtung: Alkohol hat einen hohen Energiewert (1 g = 7,1 Kcal) und somit einen hohen Kalorienanteil. Alkoholkonsum hemmt außerdem den Fettabbau in der Leber, so dass sich die Kalorien festsetzen können.

Spezielle Diabetiker-Diät

210 Spezielle Diätprodukte sind unnötig, da sie teilweise große Fett- und Energiemengen enthalten und oft teurer als reguläre Produkte sind. Für die Empfehlung zum Verzehr spezieller Diabetikerprodukte oder Diätprodukte finden sich deshalb **keine** Begründungen. Besser als Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit) ist die Verwendung von Süßstoffen für Diabetiker. Zuckeraustauschstoffe haben sogar Nachteile, da sie - in großen Mengen
215 verzehrt - abführend und blähend wirken.

Fazit

- Abwechslungsreiche Vollwertkost.
- Übergewicht mit fett- und kalorienarmer Kost abbauen (Energieaufnahme reduzieren - täglich mindestens 500 Kilokalorien - und Energieverbrauch steigern).
- 220 • Die Hälfte des Energiebedarfs über Kohlenhydrate - vorzugsweise Ballaststoffe - abdecken.
- Alkohol in Maßen - Gefahr von Hypoglykämien!

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr - mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Spezielle Diätprodukte sind nicht notwendig. Diese enthalten zwar kein Zucker, aber dafür oft sehr viele Kalorien!

225

Zusätzlich

- Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Diabetes. Diabetiker sollten deshalb - möglichst jeden Tag - etwa eine halbe Stunde eine moderate körperliche Aktivität ausüben. Das Ausmaß der Bewegung sollte vom Alter und dem Grad der Fitness abhängen.
- Verzicht auf das Rauchen.

230

Grundsätzlich gilt jedoch: die Ernährung muss sich an den Bedürfnissen eines jeden Diabetikers orientieren und individuell angepasst werden.

235 10 Tipps, um den Blutzucker zu senken



Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist ein typisches Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung. Wer an Diabetes leidet, muss meistens Medikamente zur Regulierung des Blutzuckerspiegels einnehmen und/oder sich Insulin spritzen. Doch eine Senkung des Blutzuckerspiegels ist oft auch auf eine natürliche Art und Weise möglich. Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel ganz ohne Medikamente senken können. Wer nicht an Diabetes erkrankt ist, sollte sich die 10 Tipps übrigens ebenfalls zu Herzen nehmen, denn sie können einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen.

240

Blutzucker und Diabetes

Der Blutzuckerspiegel gibt an, wie hoch der Anteil an Glukose im Blut ist. Die Glukose im Blut ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper – vor allem das Gehirn und die roten Blutkörperchen gewinnen ihre Energie aus Glukose. Der Blutzuckerspiegel wird in

245

erster Linie über die beiden Hormone Insulin und Glucagon geregelt. Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, treibt Glucagon ihn in die Höhe. Neben Glucagon können auch
250 Adrenalin, Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels beitragen.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel
255 wieder gesenkt.

Bei einer Diabetes-Erkrankung ist dieser Mechanismus jedoch gestört. Während bei Typ 1-Diabetikern ein Mangel an Insulin vorliegt, wird bei Typ-2 Diabetikern zwar genügend Insulin produziert, allerdings kann das Insulin die Glukose nicht mehr in die Zellen transportieren. In beiden Fällen kommt es somit zu einem dauerhaft erhöhten
260 Blutzuckerspiegel. Dieser kann langfristig zu gravierenden Schäden an Nerven und Gefäßen sowie an den Augen und den Nieren führen.

Blutzucker senken – aber wie?

In der Regel bekommen Diabetikern vom Arzt Tabletten verschrieben, die die Insulinproduktion steigern oder die Insulinresistenz positiv beeinflussen sollen. In vielen
265 Fällen müssen sich Diabetiker zusätzlich regelmäßig Insulin spritzen, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Neben diesen Methoden kann der Blutzuckerspiegel aber auch durch bestimmte Lebensmittel und Verhaltensweisen gesenkt werden. Trotz solcher natürlicher Blutzuckersenkern müssen oftmals dennoch weiterhin Medikamente eingenommen werden.

270 Die 10 Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels sind sowohl für gesunde Menschen, als auch für Typ 1- und Typ 2-Diabetiker geeignet. Wer nicht an Diabetes leidet, kann durch die Tipps einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen. Typ 2-Diabetiker können mit den Tipps ihren Blutzucker natürlich senken und somit ihr Wohlbefinden steigern. Typ 1-Diabetiker können durch die Tipps zwar ihren Insulinmangel nicht ausgleichen, allerdings fällt dieser Mangel
275 weniger ins Gewicht, wenn der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt.

Tipp 1: Vermeiden Sie Stress

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt.
280 Je entspannter Sie also sind, desto positiver wirkt sich dies auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

Um Stress erst gar nicht entstehen zu lassen, sind besonders Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training gut geeignet. Planen Sie bewusst Entspannungspausen in Ihren Alltag ein, in denen Sie Ihre Entspannungsübungen ausführen und somit gezielt zur Ruhe kommen können.

285 Um Stress zu vermeiden, ist auch genügend Schlaf wichtig. In Studien konnte nämlich nachgewiesen werden, dass zu wenig Schlaf einen Anstieg der Stresshormone zur Folge hat. Diese sorgen dann wiederum dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt.

Tipp 2: Lebensmittel mit niedrigem GI

Nehmen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) zu sich: Der Glykämische Index gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Glukose, die nicht mehr umgewandelt werden muss und somit direkt ins Blut aufgenommen werden kann, hat einen Glykämischen Index von 100. Ein Lebensmittel mit einem Glykämischen Index von 50 bewirkt im Vergleich zu reiner Glukose nur einen halb so starken Blutzuckeranstieg.
290

295 Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten. Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden.

Tipp 3: Reduzieren Sie Ihr Gewicht

300 Sofern Sie an einer Typ 2-Diabetes leiden und übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt daran arbeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht begünstigt auf lange Sicht die Entstehung einer Insulinresistenz. Zudem steigt durch das Übergewicht auch der Insulinbedarf. Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine Gewichtsreduktion zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.

Um erste Erfolge zu erzielen, reicht in vielen Fällen bereits eine Reduktion des Körpergewichtes um fünf Prozent innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aus –
305 vorausgesetzt, das Gewicht bleibt dauerhaft reduziert. Für übergewichtige Diabetiker

empfiehlt sich eine monatliche Gewichtsabnahme von etwa ein bis zwei Kilogramm. Denn bei größeren Gewichtsverlusten ist die Gewichtsreduktion meist nicht von Dauer.

Tipp 4: Verzichten Sie auf zu viel Fett

310 Fett sollte in der täglichen Ernährung nicht fehlen, allerdings darf die aufgenommene Menge auch nicht zu hoch sein. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm Fett.

Dabei sollten Sie besonders darauf achten, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren zu vermeiden. Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz. Empfehlenswert sind dagegen mehrfach
315 ungesättigte Fettsäuren, die die Insulinresistenz positiv beeinflussen. Sie sind beispielsweise in großen Mengen in Fisch und Sojaprodukten enthalten.

Tipp 5: Achten Sie darauf, was Sie trinken

Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dies sind meistens Getränke, die einen hohen Zuckeranteil besitzen. Dazu
320 gehören beispielsweise viele Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Limonaden.

Bestens geeignet für Diabetiker sind dagegen Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Tee – insbesondere grüner Tee – wirkt sich dabei besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. So wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass grüner Tee den Blutzucker senken kann. Damit beugt grüner Tee zum einen einer Diabetes-Erkrankung vor, kann sich
325 aber auch zum anderen bei einer bereits vorhandenen Erkrankung positiv auswirken.

Tipp 6: Bewegen Sie sich regelmäßig

Beim Sport arbeitet Ihre Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mehr Glukose verbrannt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung auch der Insulinresistenz
330 entgegen. Genügend Bewegung ist bei erhöhten Blutzuckerwerten aber auch deshalb wichtig, da sie das Abnehmen erleichtert.

Wenn Sie bislang wenig oder keinen Sport getrieben haben, müssen Sie es nicht gleich übertreiben: Beginnen Sie damit, dass Sie kurze Wege zu Fuß gehen oder anstelle des Aufzugs die Treppe nehmen. Oder schnappen Sie am Wochenende ein wenig frische Luft und
335 machen Sie einen ausgiebigen Spaziergang.

Tipp 7: Verwenden Sie Süßstoff anstatt Zucker

Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Somit wird durch Süßstoff der Blutzuckerspiegel nicht verändert.

- 340 Wer nicht auf Süßstoff zurückgreifen möchte, kann stattdessen auch Stevia verwenden. Die Stevia-Pflanze verfügt über eine hohe Süßkraft und ist deshalb bestens als Zucker- und Süßstoff-Ersatz geeignet. Stevia ist für Diabetiker besonders gut geeignet, da einige ihrer Inhaltsstoffe zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen können.

Tipp 8: Würzen Sie Speisen mit Zimt

- 345 Zimt gehört zu den effektivsten Blutzuckersenkern überhaupt. Durch die regelmäßige Einnahme von Zimt kann der Blutzucker deutlich gesenkt werden. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von mindestens einem Milligramm Zimt.

Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise Ihren Tee oder Kaffee mit Zimt würzen. Ebenso gut macht sich eine Prise Zimt im morgendlichen Müsli oder im Obstsalat.

- 350 Darüber hinaus können auch deftige Gerichte wie beispielsweise Milchreis mit einer Prise Zimt verfeinert werden.

Tipp 9: Nehmen Sie genügend Obst zu sich

- 355 Äpfel haben einen besonders positiven Effekt auf den Blutzucker. Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln nur langsam ins Blut aufgenommen wird. Da Pektin vor allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden. Neben Äpfeln haben außerdem noch Möhren einen nennenswerten Pektin-Gehalt.

- 360 Neben Äpfeln wird auch sauren Zitrusfrüchten wie Pomelos oder Grapefruits eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Bei Grapefruits ist neben dem Fruchtfleisch auch ein Grapefruitsamenextrakt für Diabetiker zu empfehlen.

Der Verzehr von genügend Obst ist für Diabetiker auch deshalb empfehlenswert, da sie auf diesem Weg genügend Vitamin C sowie Vitamine der B-Gruppe aufnehmen. Während durch Vitamin C Folgebeschwerden von Diabetes abgemildert werden können, wirken die B-Vitamine der für Diabetes typischen Schädigung der Nerven entgegen. Besonders viel

365 Vitamin C ist in Hagebutten, Sanddorn und roten Paprika enthalten, Vitamin B kommt dagegen in Hefe, frischen Sonnenblumenkernen und Sojamehl in größeren Mengen vor.

Tipp 10: Ausreichend Zink und Chrom

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Zink und Chrom: Dem Spurenelement Chrom wird ein besonders großer Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers nachgesagt. So soll Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessern und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation sorgen. Dagegen kann ein Mangel an Chrom erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge haben. Chrom kann entweder über Nahrungsergänzungsmittel oder über Vollkornbrot, Linsen oder Hühnerfleisch zugeführt werden.

Neben Chrom beeinflusst auch das Spurenelement Zink die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus. Besonders große Mengen an Zink stecken in Austern, Weizenkleie, Edamer, Haferflocken und Sonnenblumenkernen.

Exotische Tipps, um den Blutzucker zu senken

Für alle, die es exotischer mögen, bieten sich die folgenden Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels an:

- **Aloe Vera:** Produkte mit Aloe Vera können zu einer Senkung des Blutzuckers beitragen, da sie die Sensitivität des Insulins verbessern. Dadurch kann Insulin Glukose wieder besser in die Körperzellen transportieren.
- **Rosafarbene Catharanthe:** Dem Saft der Blätter der rosafarbenen Catharanthe wird eine blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben. Diese ist auf eine gesteigerte Ausschüttung von Insulin durch die Einnahme des Pflanzenpräparates zurückzuführen. Damit ist die rosafarbene Catharanthe für Nichtdiabetiker allerdings ungeeignet, da es bei ihnen zu einer Unterzuckerung kommen könnte.
- **Gurmar:** Bei Gurmar handelt es sich um eine Schlingpflanze, die in Indien, Afrika und Australien beheimatet ist. Gurmar wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, da es die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm ins Blut verringert. In Deutschland sind Gumar-Produkte in Apotheken erhältlich.
- **Sojabohnen:** Sojabohnen haben einen sehr niedrigen Glykämischen Index – das heißt, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen. Sojabohnen sollen sich

395 zudem positiv auf die Sensitivität des Insulins auswirken. Somit sind Sojabohnen nicht nur bei einer bereits ausgebrochenen Diabetes-Erkrankung, sondern auch zur Vorbeugung von Diabetes zu empfehlen.

- **Ingwer:** Ingwer soll den Blutzuckerspiegel senken, indem es die Sensitivität des Insulins verbessert. Dadurch kann Insulin wieder besser in die Körperzellen gelangen.
- 400 Ingwer lässt sich beispielsweise ideal in Tees, aber auch zum Würzen von deftigen Gerichten verwenden.

Cholesterin senken ohne Medikamente



405 Cholesterin hat einen sehr schlechten Ruf – doch wie so oft kommt es auch hier auf die richtige Menge an. Denn der menschliche Körper benötigt das Blutfett, beispielsweise um Zellen aufzubauen oder um Vitamin D zu bilden. Ein zu hoher Cholesterinwert gilt hingegen als ungesund, denn dadurch erhöht sich das Risiko für einen Infarkt. Häufig werden dann Statine verschrieben, um das Cholesterin zu senken. Doch es geht auch ohne Medikamente:

410 Mit der richtigen Ernährung und regelmäßigem Sport lässt sich der Cholesterinspiegel natürlich senken. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Was ist Cholesterin eigentlich genau?

Beim Cholesterin handelt es sich um einen fettähnlichen Stoff, welcher zum Teil von unserem Körper selbst gebildet wird und zum Teil aus der Nahrung geholt wird. Dieser Stoff ist sehr

415 wichtig für die Funktion der Zellen und trägt unter anderem zur Bildung von Hormonen und Gallensäure bei.

Allerdings ist ein zu hoher Cholesterinspiegel ein häufiger Grund für die Entstehung von Herzkrankheiten. Natürlich gibt es viele Faktoren, welche koronare Herzerkrankungen begünstigen – daher ist es wichtig, dass man zumindest jene, die man beeinflussen kann, im

420 Auge behält und gegebenenfalls beseitigt. Zu diesen gehört der Cholesterinwert.

Zwei Arten Cholesterin

Es gibt zwei Arten des Cholesterins, welches als sogenanntes Lipoprotein (HDL oder LDL) durch den Körper transportiert wird:

- Das "schlechte" **LDL-Cholesterin** kann sich bei einem Überschuss an den Gefäßwänden ablagern und so eine Arteriosklerose fördern, welche zu einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt führen kann.
- Das **HDL-Cholesterin** wird hingegen als "gutes" Cholesterin bezeichnet. Es sammelt das LDL-Cholesterin im Körper auf, damit es über die Leber ausgeschieden werden kann – es schützt also die Gefäße.

430 Welcher Cholesterinwert ist ideal?

Um den idealen Cholesterinwert zu berechnen, sind verschiedene Faktoren wichtig: Das Geschlecht und das Alter spielen dabei eine ebenso entscheidende Rolle wie die Zugehörigkeit zu bestimmten Risikogruppen.

435 Mediziner sind der Meinung, dass bei gesunden Menschen zwischen 35 und 65 Jahren ein durchschnittlicher **Gesamtcholesterinwert von 200 mg/dl** (Milligramm Cholesterin pro Deziliter Blut) nicht überschritten werden sollte.

Der Cholesterinspiegel – wann ist er zu hoch?

440 Von einem hohen Cholesterinspiegel spricht man ab einem Grenzwert von 240 mg/dl, beziehungsweise einem LDL-Wert von 160 mg/dl. Gutes HDL-Cholesterin liegt idealerweise bei mehr als 40 mg/dl. Entscheidend ist aber auch das Verhältnis von LDL zu HDL: Es sollte bei maximal 4 zu 1 liegen.

445 Ist der LDL-Wert zu hoch, ist es wichtig, möglichst schnell zu handeln und dafür zu sorgen, dass sich das Verhältnis wieder ausbalanciert. Dies ist allerdings nur in geringem Maße möglich, wenn man aus genetisch bedingten Gründen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel tendiert.

Allerdings sollte man dennoch zu verhindern versuchen, dass der Cholesterinwert noch weiter ansteigt und den Körper weiter schädigen kann.

Cholesterinsenkende Lebensmittel

450 Um seinen Cholesterinwert zu senken, muss man nicht unbedingt Medikamente einnehmen.
Häufig geht es auch ohne Arzneimittel, wenn man einfach auf seine Ernährung achtet.

Denn es gibt zahlreiche Lebensmittel, welche positiv auf unseren Cholesterinspiegel wirken können:

- 455 • Eine gute Wahl sind Tomaten, in denen der Stoff Lycopin enthalten ist. Er sorgt dafür, dass sich Cholesterin nicht in den Blutgefäßen absetzen kann.
- Vollkornprodukte punkten durch cholesterinsenkende Ballaststoffe. Diese saugen Flüssigkeit, unter anderem cholesterinhaltige Gallensäure, auf und entsorgen sie auf dem normalen Verdauungsweg.
- 460 • In Obst und Gemüse stecken ebenfalls Ballaststoffe. Außerdem enthalten sie selbst kein Cholesterin, dafür aber antioxidativ wirkende Vitamine, die verhindern, dass das LDL-Cholesterin oxidiert und die Gefäße schädigt.
- Produkte mit Soja, wie beispielsweise Tofu oder Sojamilch, sind ebenfalls als Cholesterinsenker zu empfehlen. In ihnen sind Sterine enthalten, also spezielle pflanzliche Stoffe, welche den Cholesterinwert reduzieren.
- 465 • Die gleiche Funktion erfüllen auch Knoblauch, Zwiebeln und Lauch: Sie enthalten den pflanzlichen Stoff Allicin, welcher LDL-Cholesterin aus dem Körper leitet.
- Nüsse sind ebenfalls zu empfehlen. Wer pro Tag rund sieben Walnüsse zu sich nimmt, kann den Cholesterinspiegel um bis zu sieben Prozent reduzieren – auch dies haben Forscher im Zuge einer Studie festgestellt.
- 470 • Auch mit grünem Tee lässt sich der Blutfettwert senken, denn die enthaltenen Gerbstoffe und Saponine hemmen die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung.

Spezielle cholesterinsenkende Produkte aus dem Supermarkt werden mit Phytosterinen angereichert und können den Cholesterinspiegel ebenfalls senken. Allerdings sollte man davon maximal drei Gramm pro Tag zu sich nehmen, da sie die Aufnahme wertvoller
475 Carotinoide erschweren.

Vorsicht bei diesen Lebensmitteln

Wer seinen LDL-Cholesterinwert senken möchte, sollte mit tierischen Fetten sparsam umgehen. Diese stecken beispielsweise in fettem Fleisch, Sahne oder Butter. Besser sind hier
480 pflanzliche Fette wie Distelöl, Rapsöl oder Olivenöl, welche dem LDL-Cholesterin sogar entgegenwirken können.

Besonders positiv zu erwähnen sind Omega-3-Fettsäuren, welche unter anderem in Nüssen und fettem Seefisch wie Makrele oder Lachs stecken. Aber Achtung: Sehr viel Cholesterin sind in Aal, Krustentieren oder Räucherfisch enthalten.

485 Transfette und Alkohol meiden

Auch sogenannte Transfettsäuren, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen können, sollte man meiden. Sie können einen Anstieg des schlechten LDL-Cholesterins bewirken. Häufig finden sich solche Transfette in Frittiertem, wie Chips oder Pommes frites, fettigen Backwaren oder billiger Margarine.

490 Darüber hinaus sollte man nach Möglichkeit auch auf Alkohol verzichten, beziehungsweise den Konsum auf ein Mindestmaß reduzieren, denn auch Alkohol kann in großen Mengen den Cholesterinspiegel erhöhen.

Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel?

Bekannt ist, dass Eier viel Cholesterin enthalten, allerdings ist bislang nicht wissenschaftlich
495 erwiesen, wie sich diese letzten Endes auf unsere Gesundheit auswirken. Man weiß bisher also nicht, wie stark Eier dazu beitragen, den Cholesterinwert zu erhöhen. Hierbei spielen zahlreiche Faktoren zusammen, unter anderem die genetische Veranlagung sowie die restliche Ernährung.

500 So haben niederländische und deutsche Forscher beispielweise untersucht, wie der Cholesterinspiegel sich verändert, wenn man Eier zusammen mit Buttermilch zu sich nimmt. Das Ergebnis der im Studie war, dass in Buttermilch unter Umständen Inhaltsstoffe vorkommen, welche die Aufnahme des Cholesterins aus dem Darm hemmen und so verhindern, dass der Blutfettspiegel ansteigt.

505 **Mit Sport den HDL-Cholesterinwert erhöhen**

Möchte man seinen Cholesterinwert effektiv senken, dann ist es wichtig, sich neben einer angepassten Ernährung auch ausreichend zu bewegen. Beim Schwimmen, Joggen, Tennis, Walken oder Radfahren erhöht sich die Herzfrequenz und trägt dazu bei, dass sich der HDL-Wert im Körper nachhaltig erhöht.

510 Natürlich sollte man nicht von heute auf morgen zum Extremsportler werden und den Körper überfordern – es genügt völlig, wenn man sich hin und wieder etwas mehr bewegt als üblich, für eine halbe Stunde joggen geht oder sich auch einmal eine Stunde im Schwimmbad gönnt. Ideal ist ein **moderates Ausdauertraining**, das zwei- bis dreimal wöchentlich für eine halbe Stunde durchgeführt wird.

515 **Bewegung in den Alltag integrieren**

Es kann auch helfen, kleine Einheiten im Alltag schaffen: Die Mittagspause ist ideal, um einen schnellen Walking-Spaziergang um den Block zu machen. Auch nach dem Abendessen ist ein Verdauungsspaziergang eine gute Möglichkeit, um sich zu bewegen – und nicht zuletzt hilft es ebenso, wenn man den Lift oder die Rolltreppe öfter links liegen lässt und stattdessen die Treppe nimmt.

So vermeidet man auch überflüssige Pfunde, die sich ebenfalls negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

Wann sind doch Medikamente nötig?

Wenn Sport und Ernährung nicht ausreichen, einen erhöhten Cholesterinwert zu senken, können Medikamente, sogenannte Statine, eingesetzt werden. Besonders Menschen, die ein erhöhtes Risiko haben, an Arteriosklerose zu erkranken, sollten ihren Cholesterinspiegel regelmäßig durch einen Arzt überprüfen lassen. Zu den Risikofaktoren für die Arterienverkalkung zählen beispielsweise Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck.

530 Durch eine entsprechende Ernährung und regelmäßige Bewegung kann es aber auch in solchen Fällen gelingen, den Cholesterinspiegel ohne Statine zu senken.