



DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

ZALECENIA OGÓLNE

Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (należy dbać o urozmaicenie posiłków). W skład produktów spożywczych wchodzą niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach.

Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

DBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW

Jedz 4-5 posiłków dziennie

Spożycie owoców	co najmniej 200g na dobę
Spożycie warzyw	co najmniej 200g na dobę
Spożycie ryb	co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz tłusta ryba

Tłuszcze nasycone (zwierzęce) należy zastąpić tłuszczami nienasyconymi (roślinnymi)

Spożycie soli	<5-6g na dobę
Słodycze	Należy ograniczyć spożycie słodyczy do maksymalnie 3 razy w tygodniu. Osoby z nadwagą, otyłością, cukrzycą, zbyt dużym stężeniem cholesterolu lub trójglicerydów powinny unikać cukru i produktów zawierających cukier.
Napoje	Unikaj spożywania napojów słodzonych. Pij wodę mineralną i niesłodzone soki owocowe oraz kompoty.
Suplementy	Zazwyczaj nie ma potrzeby suplementacji witamin i mikroelementów.



DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

PRODUKTY STANOWIĄCE PODSTAWĘ ZDROWEJ DIETY (ZALECANE), PRODUKTY DO SPOŻYWARIA W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ PRODUKTY NIEZALECANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
Produkty zbożowe 	pieczywo z pełnego ziarna, owsianka, kasze gruboziarniste	ryż, makaron, płatki kukurydziane, herbatniki	ciastka, placki, słodkie bułki, rogaliki francuskie (croissant)
Nabiał 	mleko o zmniejszonej zawartości tłuszcza, sery o zmniejszonej zawartości tłuszcza, jogurt, kefir o zmniejszonej zawartości tłuszcza, biało jajek		mleko pełne, mleko skondensowane, śmietana, zabielacze do kawy, sery pełnotłuste (w tym topione)
Zupy 	zupy warzywne, chude wywary mięsne		zupy zagęszczane, zupy podprawiane śmietaną
Ryby 	ryby z rusztu, gotowane, wędzone		ryby smażone na nieznanym oleju lub tłuszu
Mięso 	indyki i kurczaki bez skóry, króliki, dziczyzna	cielęcina, jagnięcina, bardzo chuda wołowina, owoce morza	kiełbasy, salami, boczek, żebierka, kaczki, gęsi, hot dogi, hamburgery, podroby, pasztety
Tłuszcze 		oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek, „miękkie” margaryny produkowane z olejów roślinnych	masło, „twarde” margaryny, olej palmowy, olej kokosowy, smalec, słońina, sosy przygotowane z żółtek jaj
Warzywa 	warzywa surowe i gotowane		Warzywa przygotowane na maśle lub śmietanie, warzywa solone, warzywa smażone na niewłaściwym tłuszu
Owoce 	owoce świeże i mrożone	owoce suszone, owoce w puszkach, sorbety	
Orzechy 	laskowe, włoskie, migdały		kokosowe, orzechy solone
Napoje 	woda mineralna, herbata, niesłodzone soki owocowe		kawa ze śmietanką, napoje słodzone



DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

TRUDNE PYTANIA:

JAKIE SKŁADNIKI POŻYWIENIA NALEŻY OGRANICZYĆ?

- tłuszcze zwierzęce
- cholesterol
- cukier
- sól

JAKICH PRODUKTÓW ZAZWYCZAJ JEMY ZA MAŁO?

- ryby morskie
- warzywa
- owoce

CZY WSZYSTKIE TŁUSCZCE SĄ ZŁE?

Niekorzystne dla zdrowia są **tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (tzw. tłuszcze nasycone).

Spożywanie tłuszczów nasyconych zwiększa stężenie cholesterolu we krwi.

Najważniejsze źródła:

- wieprzowina, wołowina, baranina
- kiełbasa, hamburgery
- smalec, słonina
- mleko pełnotłuste
- masło
- śmietana
- tłuste sery (zarówno tłuste sery białe, jak i sery żółte i topione)
- wyroby cukiernicze (np. babeczki, ciasta, ciastka, słodycze, czekolada)

Niezdrowe są **tłuszcze zawierające tzw. kwasy „trans”**. Spożywanie tych tłuszczów zwiększa stężenie cholesterolu we krwi.

Najważniejsze źródła:

- ciasta, ciastka, wyroby cukiernicze
- margaryny „twarde”
- frytki

Spożywanie **tłuszczów pochodzenia roślinnego** jest korzystne dla zdrowia, szczególnie gdy te tłuszcze zastępują w diecie tłuszcze zwierzęce. Tłuszcze pochodzenia roślinnego to przede wszystkim tzw. tłuszcze nienasycone.



DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

Najważniejsze źródła:

- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- olej słonecznikowy, sojowy
- margaryny zawierające oleje roślinne (tzw. miękkie margaryny)
- orzechy, np. laskowe, włoskie, migdały

Dobrym źródłem tłuszczów nienasyconych są również ryby, szczególnie **tłuste ryby morskie**.

Jakie ryby zaliczamy do „ryb tłustych”?

- halibut
- łosoś
- makrela
- sardela
- śledź
- tuńczyk
- węgorz

DLACZEGO CHOLESTEROL JEST SZKODLIWY?

Za duże stężenie cholesterolu powoduje rozwój miażdżycy i jej powikłań: zawału serca, choroby wieńcowej, udaru mózgu. Cholesterol odkłada się w ścianach tętnic i prowadzi do ich zwężenia, a następnie zamknięcia.

W jakich produktach jest dużo cholesterolu?

W:

- tłustych mięsach
- podrobach
- majonezie
- śmietanie
- maśle
- żółtka jaj
- lodach
- ciastach, ciastkach i wyrobach cukierniczych

JAK ZMNIEJSZYĆ OGÓLNE SPOŻYCIE TŁUSZCZU?

- wyrzuć patelnię do smażenia na głębokim tłuszczu
- w trakcie gotowania unikaj dodawania tłuszcza lub ogranicz jego stosowanie
- pieczywo smaruj „miękką” margaryną
- ogranicz spożywanie czerwonego mięsa do 2-3 razy w tygodniu
- jedz chude mięso i wycinaj tłuszcz



DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

- nie spożywaj potraw typu „fast food”
- do przygotowania kanapek używaj chudej wędliny i chudych serów
- spożywaj produkty nabiałowe o zmniejszonej zawartości tłuszcza
- unikaj smażonych potraw
- polecane technologie przygotowywania posiłków: gotowanie, duszenie, pieczenie, gotowanie na parze

JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ DUŻO SOLI?

- zupy i sosy z puszek i w proszku
- ser żółty
- wędliny, pasztety
- słone przekąski: chipsy, orzeszki solone, paluszki
- produkty konserwowane
- kostki rosołowe, wyciągi z mięsa
- słone pasty do smarowania kanapek

CZYM MOŻNA ZASTAĆ SÓL?

Do przyprawiania potraw zamiast soli należy stosować zioła. Można także zaopatrzyć się w sól potasową (nie zawiera ona sodu).

CZY CHORZY NA CUKRZYCĘ MOGĄ JEŚĆ OWOCE I WARZYWA?

Tak, ale trzeba zwrócić uwagę na ich wartość kaloryczną i uwzględnić ją w zalecanej liczbie kalorii.

CO TO SĄ „PUSTE” KALORIE?

Produkty dostarczające „pustych” kalorii należy rozumieć jako produkty, niewzbogacające organizmu w jakiekolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie takich produktów może w konsekwencji prowadzić do otyłości, cukrzycy, a często także do próchnicy zębów.

CZY CUKIER JEST POTRZEBNY DO ŻYCIA?

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii.