ZALECENIA ŻYWIENIOWE w chorobach serca

1. W każdym posiłku należy uwzględnić porcję pełnowartościowego białka.
Głównymi źródłami białka powinny być:
- drób (kurczak, indyk),
- chudy nabiał bez latozy,
- rośliny strączkowe.

2. Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, gruboziarniste kasze).

3. Należy ograniczyć spożycie potraw tłustych, słodkich oraz smażonych.

4. Należy spożywać posiłki o stałych porach, małe objętościowo.

5. Zaleca się zwiększenie spożycia warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę należy zwrócić na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki)

6. Zaleca się spożycie 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, bez dodatku cukru, fermentowanych, bez laktozy, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu).

7. Należy ograniczyć spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybierać inne źródła białka: 1-2 razy w tygodniu mięso zamienić na nasiona roślin strączkowych. Rośliny strączkowe (fasola, soczewica, ciecierzyca) są bogatym źródłem błonnika, białka roślinnego i mikroelementów, takich jak potas, wapń i magnez. Regularne spożycie strączków może obniżać poziom cholesterolu LDL, ciśnienie tętnicze krwi, a także regulować glikemię poposiłkową.

8. Wskazanymi technikami obróbki są: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym.

9. Należy pić codziennie ok. 1,5-2 l napojów niesłodzonych, najlepiej wody niegazowanej.

10. Zaleca się ograniczenie spożycia soli do 5 g/dobę.

11. Należy zmniejszyć spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu zawartego m.in. w żółtkach jaj, tłuszczu mlecznym i mięsie. Ponadto, bogatymi źródłami cholesterolu są podroby, wędliny podrobowe, pasztety. Szczególnie polecane jest spożywanie chudego lub beztłuszczowego nabiału, który stanowi główne źródło białka i wapnia (raz dziennie).

12. Zaleca się spożycie tłuszczów wielonienasyconych, wykazujących pozytywny wpływ na zdrowie serca, zmniejszających poziom „złego” cholesterolu LDL i podwyższających poziom „dobrego” cholesterolu HDL :
Źródła:
- ryby morskie, tłuste (np. łosoś, makrela),
- oleje roślinne (olej lniany, rzepakowy),
- nasiona lnu, chia,
- orzechy włoskie,

- nasiona roślin strączkowych.
13. Zaleca się ograniczenie spożycia alkoholu.

14. Wysiłek fizyczny jest istotnym elementem wspomagającym w leczeniu, jednak forma zalecanego wysiłku powinna być dostosowana indywidualnie do możliwości pacjenta.

Talerz zdrowego żywienia

Uzupełnieniem diety **powinna być niewielka ilość tłuszczów roślinnych, takich jak oleje (np. rzepakowy, oliwa z oliwek), nasiona, pestki i orzechy.**

Piśmiennictwo:

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2023 Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

2. M. Czapla, P. Jankowski. Żywienie w chorobach serca. PZWL; Warszawa; 2022.

3. Salas-Salvadó J., Bulló M., Estruch R., Ros E., Covas M.I., Ibarrola-Jurado N., Corella D., Arós F., Gómez-Gracia E., Ruiz-Gutiérrez V., et al. Prevention of diabetes with Mediterranean diets: A subgroup analysis of a randomized trial.