Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
Szpital nr 2 im. dr. Tadeusza Boczonia
w Mysłowicach

ŻYWIENIE W CHOROBACH SERCA I NACZYŃ
Zalecenia dietetyczne dla pacjenta

I. Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

Tabela 1.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda mineralna naturalna niegazowana lub gazowana, czarna herbata, zielona herbata, czerwona herbata, ziołowe, siki warzywne, kawa zbożowa	Kawa naturalna, soki owocowe 100%, mleko	Wody smakowe, napoje gazowane i słodzone typu Coca-Cola, Pepsi, Oranżada, napoje i nektary owocowe(zawierają dodany cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy), alkohol
Produkty zbożowe	Chleb pełnoziarnisty, chleb graham. Kasze: gryczana, jęczmienna, owsiana, ryż brązowy, płatki owsiane, płatki żytnie, otręby owsiane, otręby żytnie, otręby gryczane Makarony: wszystkie makarony pełnoziarniste	Pieczywo chrupkie, pszenno-żytnie, mieszane(oczyszczone), bułki grahamki. Kasze: kuskus, jaglana, ryż biały, kasza orkiszowa, kasza jęczmienna perłowa, komosa ryżowa, amarantus. Makarony: makarony zwykłe	Pieczywo cukiernicze(drożdżówki, pączki, wyroby z ciasta francuskiego i półfrancuskiego), bułki pszenne oczyszczone, pieczywo tostowe. Kasze: kasza manna. Makarony: lane kluski
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z sezamu, olej z pestek dyni, awokado. Do smażenia: masło klarowane, olej rzepakowy.	Margaryny miękkie tkz. Kubkowe, śmietana, olej słonecznikowy, masło extra.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, mix do smarowania
Dodatki do zup	Kasze: pęczak, gryczana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, lane ciasto na białku.	Kasza manna, jaglana, makaron nitki, lane ciasto.	Ryż biały, kluski kładzione, groszek ptysiowy, kluski biszkoptowe na jajach.
Mięso, drób, ryby, jaja	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry. Ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, morszczuk, karmazyn, sandacz, lin, flądra, okoń, łosoś	Wołowina maksymalnie 1 raz w tygodniu, konina, chuda wieprzowina, kura, dziczyzna, ryby wędzone, leszcz, karp, jaja gotowane oraz sadzone jako dodatek do potraw	Wszystkie mięsa tłuste: wieprzowina, kaczka, baranina, gęś, podroby pasztety, kiełbasy, niskiej jakości wędliny o zawartości mięsa poniżej 90%, parówki, konserwy mięsne.
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone.Szczególnie warto uwzględnić w diecie warzywa strączkowe – soja, soczewica, fasola, groch, ciecierzyca.	Ziemniaki gotowane, pieczone, grilowane, kluski śląskie.	Ziemniaki smażone

Owoce i orzechy	Wszystkie owoce	Przetwory owocowe: dżemy niskosłodzone. Orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie, macadamia i inne	Dżemy wysokosłodzone, marmolady, przetwory owocowe z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego, rodzynki, orzechy arachidowe, smażone, solone, owoce w syropach, kompoty z cukrem, owoce suszone z dodatkiem cukru.
Desery	Owoce z jogurtem naturalnym, jabłka pieczone z dodatkiem serka twarogowego, musy i przeciery owocowe, sernik na zimno, domowe ciasteczka owsiane, galaretki i kisiele własnej roboty, budynie na chudym mleku, biszkopty na białkach.	Ciasta domowe ze zmniejszoną ilością cukru i tłuszczu, chałwa, czekolada deserowa	Desery zawierające tłuste kremy na bazie masła, żółtek i śmietany, pączki, faworki, słone przekąski – chipsy, paluszki, czekolada mleczna, czekolada białą, batoniki i wafelki kupne, żelki, cukierki.
Nabiał	Kefiry, maślanki, jogurty naturalne, sery twarogowe chude i półtłuste, ser mozzarella o zmniejszonej zawartości tłuszczu, serek wiejski.	Śmietana, sery dojrzewające, sery wędzone, ser kozi, ser owczy, mleko słodkie, jogurt grecki, masło extra.	Twaróg tłusty, serek topiony, ser feta.
Dodatki do pieczywa	Ser twarogowy chudy i półtłusty Chude wędliny, polędwica, drobiowe dobrej jakości, warzywa i pasty warzywne, pasty z roślin strączkowych	Jaja gotowane, dżemy niskosłodzone, ryby, sery dojrzewające, ketchup.	Pasztety, salceson, dżemy wysokosłodzone, marmolady, tłuste wędliny, serki topione, marmolady, wędliny niskiej jakości, majonez
Przyprawy	Cynamon, wanilia Zioła: majeranek, cząber, tymianek, bazylia, oregano, pieprz czarny, papryka słodka, kminek, kwasek cytrynowy, kurkuma, gałka muszkatołowa, chrzan, curry, papryka czerwona, pieprz.	Sól	Przyprawy typu Vegeta, Jarzynka, Maggi, kostki rosołowe, bulionetka, pergamin z przyprawami, ocet
Obróbka termiczna	Gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, w rękawie, w naczyniu żaroodpornym	Grillowanie	Smażenie, duszenie z obsmażaniem.

II. Złote zasady żywienia w chorobach serca i naczyń

1. <u>Unikaj cukrów prostych</u>

- staraj się rezygnować ze słodyczy, które możesz kupić w sklepie. Wszystkie gotowe wafelki, batoniki, cukierki i ciasta zawierają w sobie znaczne ilości cukru. Wybieraj domowe przekąski i słodycze, w których nie dodano cukru lub słodzone ksylitolem,
- nie dosładzaj napojów – jeżeli musisz- użyj ksylitolu zamiast cukru.

2. <u>Dbaj o właściwą ilość błonnika w diecie</u>

Błonnik jest to inaczej włókno pokarmowe, które nie jest wchłaniane przez układ pokarmowy człowieka. Jest nam bardzo potrzebne dla regulowania pracy jelit, jak również dla zachowania właściwego poziomu glukozy we krwi. Błonnik występuje w :

- nasionach roślin strączkowych,
- warzywach i owocach,
- kaszach i makaronach pełnoziarnistych,
- płatkach i otrębach owsianych (a także pszennych i żytnich)

Pamiętaj !
Błonnik ma działanie antynowotworowe i pomaga redukować nadmierną masę ciała.

3. Dbaj o właściwy dobór tłuszczów w diecie.
   - unikaj tłuszczów nasyconych i tłuszczów typu smalec, łój, boczek, margaryny twarde, tłuste mięsa, olej palmowy, olej kokosowy, słone przekąski, (chipsy, krakersy), ciasta francuskie,
   - codziennie spożywaj zdrowe tłuszcze: oleje roślinne (dodawaj na surowo do potraw m. in. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej sojowy), orzechy, awokado, soja,
   - jedz ryby minimum 2 razy w tygodniu (każda porcja w ilości minimum 140g) - z tego 1 porcja powinna pochodzić z ryby tłustej np.: łosoś.

Uwaga - porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat ewentualnego wprowadzenia suplementacji kwasami omega 3.

4. Unikaj nadmiaru soli w diecie

Staraj się nie dosalać potraw po przygotowaniu, a także wyeliminować z diety produkty takie jak:
   - słone przekąski (paluszki, orzeszki arachidowe solone),
   - przyprawy: kostki rosołowe, ziarenka smaku, maggi,
   - zamiast soli używaj większej ilości ziół- nie tylko wzbogacają smak potraw, ale również mają silne działanie antyoksydacyjne- co jest bardzo ważne w leczeniu chorób serca i naczyń

5. Unikaj alkoholu: szczególnie piwa, wódki i likierów. Zamiast tego wybieraj wino czerwone wytrawne dobrego gatunku.

6. Dbaj o właściwą masę ciała
   - żeby osiągnąć zdrową masę ciała wybieraj produkty spożywcze znajdujące się w tabeli nr 1 (zalecane),
   - bądź aktywna/aktywny fizycznie! Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat najlepszego dla Ciebie rodzaju aktywności fizycznej.

7. Codziennie jedz czosnek! – 1-2 ząbki czosnku dziennie mogą pomóc w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia.

8. Utrzymuj prawidłowy poziom glukozy we krwi. Rodzaj wybieranych produktów spożywczych – opieraj się na produktach zalecanych z tabeli.

9. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną – nic tak nie poprawia poziomu glukozy we krwi jak regularna aktywność fizyczna.

10. Między posiłkami wybieraj do picia wodę, zamiast słodkich napojów lub soków.

Sposób przygotowania posiłku: nie rozgotowuj warzyw, staraj się spożywać warzywa i owoce w postaci surowej, pamiętaj o błonniku i dobrej jakości tłuszczach w każdym posiłku.

Źródło: Polskie Towarzystwo Dietetyki: Standardy Postępowania Dietetycznego w Kardiologii. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2016.