



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



Żywnienie w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych (dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych)

Cel diety: profilaktyczna ochrona serca i układu krwionośnego i zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Tłuszcze

Nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol – w diecie należy całkowicie wykluczyć ich źródła: smalec, słoninę, boczek, inne tłuste mięsa i wędliny (żeberka, karkówka, salceson, baleron, pasztety, parówki), podroby (np. wątróbka), a ograniczyć masło, śmietanę i śmietankę, tłuste sery (żółte, topione, pleśniowe, kanapkowe). Dodatkowo należy unikać produktów przetworzonych, do których w procesie produkcji został dodany olej kokosowy lub palmowy, twarde margaryny.

Izomery trans kwasów tłuszczowych – należą do nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale są jeszcze bardziej szkodliwe dla zdrowia od nasyconych kwasów tłuszczowych (działają prozapalnie, prozakrzepowo i promiażdżycowo). Znajdują się głównie w margarynach twardych (do pieczenia), w niektórych margarynach miękkich (kubkowych), maśle roślinnym, a także frytkach, chipsach, produktach fast-food, instant, niektórych słodyczach.

Nienasycone kwasy tłuszczowe – należy zwiększyć spożycie produktów, które są ich źródłem, a głównie źródeł najbardziej korzystnych dla zdrowia kwasów omega-3 (zmniejszają całkowitą zawartość cholesterolu, cholesterolu LDL, triglicerydów, zwiększają zawartość cholesterolu HDL, obniżają ciśnienie tętnicze, działają przeciwzapalnie, przeciwartrytmicznie i przeciwzakrzepowo). Podział i źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych:

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe:

omega-6 – olej słonecznikowy, sojowy, sezamowy, pestki słonecznika, ziarna sezamu

omega-3 – olej lniany, konopny, rzepakowy, z pestek dyni, orzechy włoskie, siemię lniane, tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź, halibut, sardynki, szprot), tran.

Oleje roślinne są dodatkowo bogate w działającą antyoksydacyjnie **witaminę E**.

Węglowodany – powinny pochodzić głównie z zawierających duże ilości **błonnika pokarmowego** pełnoziarnistych produktów zbożowych (pełnoziarnistego pieczywa, płatków zbożowych, otrębów, makaronu, grubych kasz, brązowego ryżu), suchych nasion roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja, bób), warzyw, owoców (głównie surowych) oraz owoców suszonych.

Warzywa i owoce są dodatkowo źródłem witamin antyoksydacyjnych: **C oraz beta-karotenu**. Warzywa i owoce dostarczają również **potasu** obniżającego ciśnienie krwi. Bogate w potas są pomidory, szpinak, ziemniaki, fasola, groch, banany. Do antyoksydantów zalicza się także roślinne związki organiczne zwane **flawonoidami**. Ich źródła to: herbata (szczególnie zielona), cebula, jabłka, owoce jagodowe, owoce cytrusowe, czerwone wino.

Ograniczeniu podlegają twz. **cukry proste**: sacharoza (cukier i produkty na jego bazie, czyli słodycze, ciasta, wyroby cukiernicze, dżemy, marmolady, powidła, konfitury) i fruktoza (miód). Cukier zawiera jedynie energię, pozbawiony jest składników odżywczych (witamin i składników mineralnych). Unikanie cukru chroni przed rozwojem otyłości oraz dużym stężeniem triglicerydów.

Białko - źródłem białka powinny być głównie produkty chude.

Do polecanych źródeł białka należą: indyk, kurczak, cielęcina, chude wędliny (głównie drobiowe), chude ryby, białka jaja, chudy lub półtłusty ser twarogowy, mleko 1,5-2% tłuszczu, produkty fermentowane: kefir, jogurt naturalny, maślanka. Proces fermentacji zachodzący w mleku nadaje jego przetworom właściwości między innymi obniżające cholesterol. Dodatkowo należy spożywać: tłuste ryby morskie (zaleca się 2-3 razy w tygodniu) oraz orzechy (szczególnie włoskie i migdały). W ograniczonych ilościach dozwolone są również gotowane całe jaja.

Ograniczyć należy mięso czerwone i/lub tłuste (wieprzowina, wołowina, dziczyzna, gęś, kaczka), które sprzyja powstawaniu miażdżycy.



Sól

Należy używać mniej soli kuchennej max. **5-6 g/dzień**. W tym celu trzeba przede wszystkim ograniczyć używanie soli podczas przygotowywania posiłków (gotowania, pieczenia itd.), zrezygnować z dosalania potraw na talerzu oraz unikać potraw z dużą ilością sodu. Są to: wszelkie produkty przetworzone - dania fast-food, instant (w proszku), gotowe dania ze słoika, puszek, kartonu, konserwy, gotowe mieszanki przypraw (typu Maggi, Kucharek, kostki rosółowe, zupy i sosy w proszku, przyprawa do kurczaka itp.), słone przekąski – chipsy, chrupki, solone orzechy, krakersy, paluszki, produkty wędzone, solone, kiszone, sery żółte, topione, wędliny, pieczywo. Zamiast soli i mieszanek przyprawowych z solą należy używać jednoskładnikowych przypraw, np. ziołowych, korzennych, soku z cytryny.

Omawiana dieta powinna opierać się na 10 zasadach prawidłowego żywienia:

- Jedz **co najmniej 3 posiłki dziennie** (a najlepiej 4-5 mniejszych objętościowo), każdy dzień rozpoczynaj od śniadania.
- Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różne produkty pochodzenia **roślinnego i zwierzęcego**.
- Spożywaj codzienne **pełnoziarniste produkty zbożowe** oraz **warzywa i owoce**. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane. Do diety włącz także **suche nasiona roślin strączkowych**
- 2-3 razy dziennie spożywaj **mleko, biały ser, jogurt naturalny lub kefir** o zawartości tłuszczu 1,5-2%.
- **Mięso** i jego przetwory jedz w umiarkowanych ilościach 2-3 razy w tygodniu, wybieraj chude gatunki mięsa (przede wszystkim drób).
- Ogranicz ilość spożywanego **tłuszczu** zwierzęcego. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj roślinnymi. Na ciepło stosuj olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Na surowo możesz stosować również olej lniany. Jako dodatek do różnych potraw świetnie sprawdzą się niesolone orzechy.
- Ograniczaj dodawanie **soli kuchennej** podczas przygotowywania posiłków. Nie dosalaj potraw na talerzu. Pamiętaj, że większość produktów nieprzetworzonych naturalnie zawiera sól (w postaci sodu), a produkty przetworzone mają jej dużo więcej.
- Zachowaj umiar w jedzeniu **cukru i słodczy**. Zamiast słodczy jedz więcej owoców, owoców suszonych i warzyw.
- Pamiętaj o codziennym **nawodnieniu** organizmu. Do posiłków i między nimi pij głównie wodę mineralną.
- Bądź **aktywny ruchowo**. Pomoże ci to uchronić nadmiar dostarczonej energii z pożywieniem. Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.

W codziennym żywieniu warto stosować zasady **diety śródziemnomorskiej**, która ma naukowo udowodnione działanie zmniejszania ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. W diecie śródziemnomorskiej:

Jemy	Unikamy
Warzywa, rośliny strączkowe, owoce, owoce suszone	Mięsa czerwonego, białego tłustego (np. skóra z kurczaka), tłustych wędlin, podrobów
Ryby	Tłustych przetworów mlecznych
Pełnoziarniste produkty zbożowe	Niepełnoziarnistych produktów zbożowych (białe pieczywo, ryż, makaron, drobne kasze)
Niskotłuszczowe produkty mleczne	Cukru i słodczy
Oliwę z oliwek, orzechy	
Czerwone wino wytrawne (jeśli nie ma przeciwwskazań; max. 1 lampka dziennie)	