



Żywnienie w chorobach serca i naczyń – Poradnik dla Pacjenta

Szanowni Pacjenci

Właściwie zbilansowana i różnorodna dieta stanowi nieodłączny i bardzo istotny element profilaktyki i leczenia chorób układu krążenia. Systematyczne dostarczanie organizmowi dobrych jakościowo tłuszczów i pozostałych składników odżywczych, a także odpowiedniej ilości witamin, składników mineralnych i antyoksydantów ma ogromne znaczenie dla zmniejszenia częstości występowania zdarzeń sercowo-naczyniowych. Zachęcam Państwa do wnikliwego zapoznania się z treścią niniejszego poradnika, co może pomóc w racjonalnym planowaniu żywienia.

I. Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda mineralna naturalna niegazowana lub gazowana, czarna herbata, herbata zielona, herbata czerwona, herbaty ziołowe, soki warzywne, kawa zbożowa	Kawa naturalna, soki owocowe 100%, mleko	Wody smakowe (z cukrem), napoje gazowane i słodzone typu Coca-Cola, Pepsi, Oranżada, napoje i nektary owocowe (zawierają dodany cukier – sacharozę i/lub syrop glukozowo-fruktozowy), alkohol (piwo, wódka, likiery)
Produkty zbożowe	Chleb pełnoziarnisty, chleb graham Kasze: kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, kasza owsiana, ryż brązowy, płatki owsiane , płatki żytnie, otręby owsiane, otręby żytnie, otręby gryczane Makarony: wszystkie makarony pełnoziarniste	Pieczywo chrupkie, pieczywo pszenno-żytnie mieszane (oczyszczone), bułki grahamki Kasze: kasza kuskus, kasza jaglana, ryż biały, kasza orkiszowa, kasza jęczmienna perłowa, komosa ryżowa, amarantus Makarony: makarony zwykłe	Pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki, wyroby z ciasto francuskiego i półfrancuskiego, rogaliki kruche z lukrem), bułki pszenne oczyszczone (wiejskie, wrocławskie, kajzerki), pieczywo tostowe, potrawy smażone w panierce Kasze: kasza manna Makarony: lane

			kluski
Tłuszcze	Awokado, dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z sezamu, olej z pestek dyni, olej z pestek winogron. Do smażenia: masło klarowane, olej rzepakowy	Margaryny miękkie (tzw. Kubkowe – takie, które <i>spadają</i> z noża), śmietanka, olej słonecznikowy, masło extra	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, mix do smarowania
Zupy i sosy gorące	Wszystkie zupy podprawiane jogurtem lub zawiesiną z mąki i mleka. Wszystkie zupy krem (w tym z roślin strączkowych) Sosy: koperkowy, pieczarkowy, grzybowy, pietruszkowy, cytrynowy, pomidorowy, cebulowy, grzybowy, potrawkowy	Wszystkie zupy i sosy zaprawiane mąką i śmietaną lub zaciągane żółtkiem	Zupy tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną Sosy: serowo-śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka graham, kasze (pęczak, gryczana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, lane ciasto na białku	Kasza manna, kasza 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 (nie pochodzące z Bałtyku) – 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 na ciepło, leszcz, karp, jaja kurze gotowane, sadzone, jako dodatek do potraw	Wszystkie mięsa tłuste: tłusta wieprzowina, kaczka, baranina, gęś, podroby, pasztety, kielbasy, niskiej jakości wędliny (zawartość mięsa poniżej 90%), parówki, konserwy mięsne
Warzywa	Wszystkie warzywa	Ziemniaki gotowane, pieczone, grillowane,	Ziemniaki smażone

	świeże i mrożone Szczególnie warto uwzględnić w diecie warzywa strączkowe (soja, soczewica, fasola, groch, ciecierzycyca)	kluski śląskie	
Owoce i orzechy	Wszystkie owoce	Przetwory owocowe: dżemy niskosłodzone Orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie, macadamia i inne	Przetwory owocowe: dżemy wysokosłodzone, marmolady, wszystkie przetwory owocowe z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego), rodzynki, orzechy arachidowe (smażone, solone) Owoce w syropach, kompoty z cukrem, 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 (bez cukru-zamiennikiem może być ksylitol), biszkopty na białkach, sałatki owocowe z jogurtem naturalnym	Ciasta domowe ze zmniejszoną ilością cukru i tłuszczu, chałwa, czekolada deserowa	Desery zawierające tłuste kremy (na bazie masła, żółtek, śmietany), pączki, faworki, słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki solone), czekolada mleczna, czekolada biała, batoniki i wafelki kupne, żelki, cukierki
Nabiał	Kefiry, maślanki, jogurty naturalne, sery twarogowe chude i półtłuste, ser mozzarella o zmniejszonej zawartości tłuszczu, serek ziarnisty (wiejski)	Śmietana, sery dojrzewające, sery wędzone, ser kozi, ser owczy, mleko słodkie, jogurt grecki, masło extra	Twaróg tłusty, serek topiony, ser Feta
Dodatki do	Ser twarogowy chudy i	Jaja gotowane, dżemy	Pasztety, salceson,

pieczywa	półtłusty, chude wędliny: polędwica, drobiowe dobrej jakości, warzywa i pasty warzywne, pasty z roślin strączkowych (szczególnie polecane)	niskosłodzone, ryby wędzone na zimno, sery dojrzewające, ketchup	dżemy wysokosłodzone, marmolady, tłuste wędliny, serki topione, marmolady, wędliny niskiej jakości, majonez
Przyprawy	Cynamon, wanilia, zioła: majeranek, cząber, tymianek, bazylija, oregano, pieprz czarny świeżo zmielony, papryka słodka, kminek, kmin rzymski, kwasek cytrynowy, kurkuma, gałka muszkatołowa, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, curry, papryka czerwona, pieprz	Sól	Przyprawy typu: „Vegeta”, „Jarzynka”, „Maggi”, kostki rosółowe, 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. Unikaj cukrów prostych

- 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. Dbaj o właściwą ilość błonnika w diecie

Czym jest 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.

Gdzie szukać błonnika?

- Nasiona roślin strączkowych – soczewica, soja, fasola, ciecierzycza
- Warzywa i owoce
- Kasze i makarony pełnoziarniste

- Pieczywo pełnoziarniste
- Płatki owsiane
- Otręby owsiane, pszenne, żytnie

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 trans: 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 (chipsy, paluszki, orzeszki arachidowe solone),
 - ✓ przyprawy: kostki rosółowe, ziarenka smaku, maggi
- Zamiast soli używaj większej ilości ziół – nie tylko wzbogacą smak potrawy ale mają bardzo silne działanie antyoksydacyjne – co jest bardzo ważne w leczeniu chorób serca i naczyń.

5. Unikaj alkoholu. Szczególnie piwa, wódki, likierów. Zamiast tego, w ograniczonych ilościach wybieraj wino czerwone wytrawne.

6. Dbaj o właściwą masę ciała

- Żeby osiągnąć zdrową masę ciała wybieraj produkty spożywcze znajdujące się w tabeli nr 1 (zalecane)
- Nie stosuj modnych, niskokalorycznych diet. Głodzenie się nie pomoże w trwałej redukcji nadmiernych kilogramów. Jedz tyle ile potrzebuje Twój organizm żeby być właściwie odżywionym i żeby umożliwić mu redukcję tkanki tłuszczowej jeżeli jest taka potrzeba
- Bądź aktywny/aktywna fizycznie! – porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat najlepszego dla Ciebie rodzaju aktywności fizycznej.

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

8. Wybieraj produkty o niskim indeksie i ładunku glikemicznym (produkty „zalecane” z tabeli).

III. Jak nie dać się cukrzycy typu II – sposoby na utrzymanie poziomu glukozy na właściwym poziomie

1. Czym jest poziom glukozy we krwi? - jest to poziom cukru we krwi. Poziom jego stężenia po posiłku zależy od wielu czynników.

2. Co wpływa na poziom glukozy we krwi po posiłku?

- Rodzaj wybieranych produktów spożywczych – opieraj się na produktach „zalecanych” z tabeli
- Sposób przygotowania posiłku:
 - ✓ Nie rozgotowuj warzyw, makaronów, kasz, ryżu – zawsze gotuj „al dente”
 - ✓ Staraj się spożywać warzywa i owoce w formie surowej
 - ✓ Pamiętaj o błonniku i dobrej jakości tłuszczach w każdym posiłku.

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

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

IV. Jak wybrać dobry jakościowo produkt w trakcie zakupów?

1. Jak wybrać dobry chleb?

W sklepach i piekarniach często można natknąć się na chleb, który tylko udaje pełnoziarnisty, a tak naprawdę jest on upieczony z dodatkiem karmelu lub niewielkiej ilości mąki pełnoziarnistej. Taki produkt nie pomoże w komponowaniu właściwej diety.

Oto kilka wskazówek jak wybrać chleb, który będzie zdrowy:

- Dobry jakościowo chleb powinien spełniać następujące warunki:
 - ✓ Kolor: ciemny, szaro-brązowy
 - ✓ Waga: ciężki
 - ✓ Skórka: twarda, często popękana
 - ✓ Konsystencja: zbity, twardy. Nie ciągnie się, a raczej rozpada, łamie
 - ✓ Dobry jakościowo chleb raczej czerstwieje niż pleśnieje
 - ✓ Powinien zawierać min. 5g/100g błonnika.

2. Unikaj wszystkich produktów, które mają w składzie syrop glukozowo-fruktozowy.

Czytaj dokładnie etykiety produktów przed zakupem. Syrop może znajdować się w:

- ✓ Napojach owocowych
- ✓ Słodczych (batonikach, wafelkach, żelkach, cukierkach, ciastkach, lodach)
- ✓ Owocach w syropie
- ✓ Jogurtach owocowych
- ✓ Daniach gotowych

- ✓ W wielu innych produktach – czytaj etykiety.

3. Unikaj wszystkich produktów, które mają w składzie olej palmowy. Olej może znajdować się w:

- ✓ Słonych przekąskach
- ✓ Daniach gotowych
- ✓ Słodczych
- ✓ W wielu innych produktach – czytaj etykiety.

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

Opracował: Dietetyk kliniczny Magdalena Sobolewska