



Żywnienie w chorobach serca i naczyń – zalecenia dietetyczne

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, 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: 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), bułki pszenne oczyszczone (wiejskie, wrocławskie, kajzerki), 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 (tzw. Kubkowe – takie, które <i>spadają z noża</i>), śmietanka, olej słonecznikowy, masło extra	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, mix do smarowania
Dodatki do zup	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,	Wołowina (maksymalnie 1 raz w tygodniu), konina, chuda wieprzowina, kura, dziczyzna, ryby wędzone	Wszystkie mięsa tłuste: tłusta wieprzowina, kaczka, baranina, gęś, podroby, pasztety,

	Ryby (nie pochodzące z Bałtyku) – dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, morszczuk, karmazyn, sandacz, lin, flądra, okoń, łosoś	na ciepło, leszcz, karp, jaja kurze gotowane, sadzone, jako dodatek do potraw	kielbasy, niskiej jakości wędliny (zawartość mięsa poniżej 90%), parówki, konserwy mięsne
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone Szczególnie warto uwzględnić w diecie warzywa strączkowe (soja, soczewica, fasola, groch, ciecierzycyca)	Ziemniaki gotowane, pieczone, grillowane, 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, 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	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), 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 pieczywa	Ser twarogowy chudy i półtłusty, chude wędliny: polędwica, drobiowe dobrej jakości, warzywa i pasty warzywne, pasty z roślin strączkowych (szczególnie polecane)	Jaja gotowane, dżemy niskosłodzone, ryby wędzone na zimno, sery dojrzewające, ketchup	Pasztety, salceson, dżemy wysokosłodzone, marmolady, tłuste wędliny, serki topione, marmolady, wędliny niskiej jakości, majonez
Przyprawy	Cynamon, wanilia, zioła: majeranek, cząber, tymianek, bazylija, oregano, pieprz czarny, papryka słodka, kminek, kmin rzymski, kwasek	Sól	Przyprawy typu „Vegeta”, „Jarzynka”, „Maggie”, kostki rosółowe, bulionetka,

	cytrynowy, kurkuma, gałka muszkatołowa, musztarda, chrzan, curry, papryka czerwona, pieprz		pergaminy 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 słodczy, które możesz kupić w sklepie. Wszystkie gotowe wafelki, batoniki, cukierki i ciasta zawierają w sobie znaczne ilości cukru. Wybieraj domowe przekąski i słodczy, 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 i otręby owsiane (a także pszenne i 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)
- Bądź aktywny/aktywna 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

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 wodę, zamiast słodkich napojów lub soków.

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

Opracowała: Magdalena Sobolewska Dietetyk kliniczny