



Dieta w prewencji i leczeniu chorób serca i układu krążenia

W prewencji i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych istotne duże znaczenie odgrywają: stosowanie zasad zdrowego żywienia, utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz regularna aktywność fizyczna.

Najważniejsze zalecenia

1. Spożywaj 3-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), dostosowanych do Twojego trybu życia. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem. Unikaj podjadania między posiłkami.
2. Zwiększ spożycie warzyw i owoców, które powinny stanowić około połowę porcji każdego posiłku (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym.
3. Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste np. pieczywo pełnoziarniste, graham, płatki owsiane górskie, gruboziarniste kasze. Produkty pełnoziarniste mają niższy indeks glikemiczny, w porównaniu z produktami z oczyszczonych ziaren zbóż, co sprzyja kontroli stężenia glukozy we krwi. Dodatkowo mają większą zawartość witamin, składników mineralnych oraz błonnika.
4. Jako źródło białka wybieraj chude mięsa, ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne (np. mleko do 2%, kefiry, jogurty, twaróg chudy/półtłusty, mozzarella light), jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami, które zawierają kwasy omega-3 o działaniu przeciwzapalnym.
5. Ogranicz tłuszcze nasycone i trans (występujące m.in. w produktach pochodzenia zwierzęcego - mięsa, przetwory mleczne, słodycze, żywność typu fast-foody) na rzecz nienasyconych kwasów tłuszczowych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, awokado, orzechy, pestki i nasiona).
6. Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną.
7. Ogranicz do minimum spożycie napojów i żywności z dodatkiem cukru. Cukier w produktach obejmuje m.in. glukozę, dekstrozę, sacharozę, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, syrop klonowy czy zagęszczane soki owocowe. Nadmierne spożycie cukrów dodanych jest związane z podwyższonym ryzykiem cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych i nadmiernej masy ciała. Znaczącym źródłem cukru są napoje słodzone gazowane (typu cola, wody smakowe, lemoniada itp.) i inne napoje bezalkoholowe (nektary, napoje owocowe). Cukier „ukrywa” się nie tylko w słodyczach i słodzonych napojach, ale w wielu innych produktach takich jak: serki i jogurty smakowe, słodzone płatki śniadaniowe, zupy gotowe do spożycia czy sosy typu ketchup.
8. Ogranicz spożycie soli - dzienne spożycie nie powinno przekraczać 5 g, co w przybliżeniu odpowiada jednej płaskiej łyżeczce. W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Zastąp sól świeżymi i suszonymi ziołami i przyprawami. Możesz również zamienić zwyczajową sól na sól o obniżonej zawartości sodu, np. potasową.

9. Wypijaj min. 1,5-2 l płynów dziennie, głównie wody.
10. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.
11. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach.

Źródła:

Włodarek D., Lange E., Współczesna dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023

Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia. NCEZ Katarzyna Wolnicka, Anna M. Taraszewska. Warszawa 2022