



DIETA W CHOROBAH SERCA – ZALECENIA

ZASADY DIETY

- należy spożywać produkty z różnych grup spożywczych i pamiętać o urozmaiceniu posiłków,
- zaleca się o spożycie posiłków 4-5 razy dziennie,
- należy unikać produktów smażonych, zalecane techniki kulinarne: gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w piekarniku
- ograniczyć tłuszcze zwierzęce, sól (<5-6g na dobę) oraz cukier (maksymalnie 3 razy w tygodniu, osoby z nadwagą, otyłością, cukrzycą, zbyt wysokim stężeniem cholesterolu lub trójglicerydów powinny unikać cukru i produktów które go zawierają)
- wprowadzić do diety produkty pełnoziarniste, które są źródłem błonnika oraz cennych witamin i składników mineralnych,
- zaleca się ograniczenie czerwonego mięsa oraz wprowadzenie drobiu lub ryb (ryby nawet 2 – 3 razy w tygodniu)
- warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety, zaleca się aby były jak najmniej przetworzone,
- należy unikać dań typu fast-food, słodczy oraz kolorowych napoi,
- woda, herbata ziołowa czy napary ziołowe będą najlepszym wyborem jeśli chodzi o nawodnienie
- zazwyczaj nie ma potrzeby suplementacji witamin i mikroelementów



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, owsianka, kasze gruboziarniste	Ryż, makaron, płtaki kukurydziane, herbatniki	Ciastka, placki, słodkie bułki, rogaliki francuskie
Nabiał	Mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu (2%, 0,5%), sery twarogowe, kefir, jogurt, białko jajek		Mleko pełne, mleko skondensowane, śmietana, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, sery topione
Zupy	Warzywne, chude wywary mięsne		Zupy zagęszczane, zupy podprawiane śmietaną
Ryby	Ryby z rusztu, gotowane, wędzone		Ryby smażone
Mięso	Indyk i kurczak bez skóry, królik, dziczyzna	Cielęcina, jagnięcina, chęba wołowina, owoce morza	Kiełbasy, salami, boczek, żeberka, kaczki, geski, hamburgery, podroby, pasztety
Tłuszcze		Oleje roślinne (np. słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek, „miękkie” margaryny	Masło, „twarde” margaryny, olej palmowy, olej kokosowy, smalec, słonina, sosy przygotowane z żółtek jaj
Warzywa	Surowe i gotowane		Przygotowane na maśle, solone, smażone
Owoce	Świeże i mrożone	Suszone, owoce w puszkach, sorbety dosładzane	
Orzechy	Laskowe, włoskie, migdały		Kokosowe, orzechy solone
Napoje	Woda mineralna, herbata, niesłodzone soki owocowe		Kawa ze śmietanką, napoje słodzone



Jak zapobiegać chorobom serca?

1. **Rzuć palenie.** U palaczy tytoniu ryzyko wystąpienia chorób serca jest średnio czterokrotnie większe niż u osób niepalących.
2. **Dbaj o dietę.**
3. **Bądź aktywny.** Brak aktywności fizycznej znacznie podwyższa ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych schorzeń, nie tylko sercowo – naczyniowych. Regularne codzienne spacer, nordic walking, a nawet bieganie rekreacyjne czy spokojna jazda na rowerze to aktywności, które może podjąć każda osoba bez istotnego ryzyka.
4. **Zmniejsz wagę ciała.** Nadwaga oraz otyłość powodują wzrost ciśnienia tętniczego, cholesterolu frakcji LDL oraz cukru we krwi.
5. **Badaj się regularnie.** Wykorzystaj okresowe badania laboratoryjne do sprawdzania poziomu cholesterolu, glukozy, i kwasu moczowego we krwi. Nadmiar tych substancji we krwi przyspiesza rozwój miażdżycy.
6. **Uzupełniaj niedobory mikro i makro elementów w diecie tylko po konsultacji z lekarzem.**

Przykładowy jadłospis

I Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem odtłuszczone, chleb graham, pasta z chudego twarogu i makreli ze szczypiorkiem

II Śniadanie: kanapka z chudą wędliną, surówka z warzyw sezonowych z kiełkami zbóż i oliwą z oliwek, herbata bez cukru

Obiad: zupa pomidorowa z lanym ciastem na białkach, kurczak pieczony w folii, ziemniaki, szpinak, sałatka z czerwonej kapusty z fasolką, woda mineralna

Podwieczorek: koktajl mleczno – owocowy, ciasteczka z otrębami owsianymi

Kolacja: risotto z ryżu brązowego z warzywami i serkiem sojowym, sos pietruszkowy, mleko chude

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska