



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią nadal najczęstszą przyczynę zgonów na świecie. W Polsce najczęściej występujące choroby układu krążenia to: zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie tętnicze, przewlekła niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca.

Głównymi przyczynami chorób serca i układu krążenia są m.in. niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, ale także uwarunkowania genetyczne i zaburzenia gospodarki lipidowej. Choroby te potrafią rozwijać się przez długie lata bez żadnych objawów, dlatego tak ważne jest przestrzeganie zaleceń żywieniowych i wykonywanie regularnych badań profilaktycznych.



Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zasadami prawidłowego żywienia w prewencji i leczeniu chorób sercowo- naczyniowych

Opracowanie:

Aleksandra Kasprovicz- mgr dietetyki

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia dietetyczne:

1. Spożywaj regularne posiłki (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Zmniejsz spożycie soli (m.in. nie dosalaj potraw, unikaj żywności wysokoprzetworzonej, ogranicz spożycie wędlin wędzonych i peklowanych)
3. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg tygodniowo). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych (groch, fasolę, soczewicę)
4. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej w ilości co najmniej 400 g dziennie. Pamiętaj o właściwych proporcjach 3/4 warzywa i 1/4 owoce. Warzywa i owoce dostarczają organizmowi dużej ilości aktywnych związków o silnych właściwościach prozdrowotnych. Należą do nich karotenoidy, witaminy C i E, kwas foliowy, selen, flawonoidy.



Zalecenia
żywieniowe w
prewencji i
leczeniu chorób
sercowo-
naczyniowych



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



5. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych wpływa na obniżenie stężenia cholesterolu do surowicy.
6. Zwiększ spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj dwa razy w tygodniu ryby morskie pieczone lub gotowane. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryby i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Zadbaj o obecność w diecie oliwy z oliwek oraz oleju rzepakowego.
7. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Spożywaj 2-3 porcje dziennie produktów mlecznych. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu (150 g)



Zalecenia
żywieniowe w
prewencji i
leczeniu chorób
sercowo-
naczyniowych



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



8. W ciągu dnia możesz wypić maksymalnie 2 filiżanki kawy i 3 filiżanki herbaty. Nie pij napojów zawierających kofeinę przed wysiłkiem fizycznym.
9. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
10. Zrezygnuj z używek.
11. Zwiększ aktywność fizyczną. Zaleca się od 2,5 do 5 godzin tygodniowo ćwiczeń o średniej intensywności lub co najmniej 30-60 minut aktywności fizycznej przez większość dni w tygodniu.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

12. W ciągu dnia wypij co najmniej 1,5-2 l płynów. Najlepszym wyborem jest woda. Wybieraj również lekkie napary herbaty (czarnej, zielonej, owocowej), rozcieńczone z wodą soki warzywne. Zrezygnuj ze spożycia słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe, oranżady, nektary, napoje owocowe, herbatki granulowane – zawierają duże ilości cukru). Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody.

Zalecenia polskie i światowe dotyczące profilaktyki i leczenia chorób sercowo- naczyniowych wskazują na zasadność stosowania diet opartych na produktach pochodzenia roślinnego, nieprzetworzonych i różnorodnych.



Zalecenia
żywieniowe w
prewencji i
leczeniu chorób
sercowo-
naczyniowych



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Do rekomendowanych sposobów żywienia zaliczamy dietę DASH oraz dietę o stylu śródziemnomorskim. Do głównych zaleceń diety DASH należy zmniejszenie zawartości sodu w pożywieniu. Dieta obfituje w warzywa i owoce, chude produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, chude mięso, ryby, drób, orzechy i nasiona roślin strączkowych.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta DASH – najważniejsze elementy

- Spożywanie określonej liczby dziennych porcji z różnych grup produktów (indywidualna liczba porcji jest zależna od zapotrzebowania kalorycznego).
- Obniżone spożycie tłuszczu – zaleca się stosowanie produktów o niskiej zawartości tłuszczu, głównie tłuszczu roślinnych. Szczególnie **polecane jest spożywanie chudego lub beztłuszczowego nabiału**, który stanowi główne źródło białka i wapnia.
- Spożywanie mięsa i jego przetworów powinno być ograniczone (2 porcje lub mniej). Produkty te są źródłem białka i magnezu, ale preferuje się **chude, białe mięso bez tłuszczu, nie smażone (najlepiej drobiowe i ryby)**.
- Istotne jest zwiększenie w diecie ilości warzyw i owoców (4—5 porcji dziennie), które są bogatym źródłem błonnika, potasu i magnezu. Ważnym elementem jest udział **orzechów i migdałów**.
- **Spożywanie zbóż, nasion i ziaren oraz produktów zbożowych** (szczególnie wykonanych na bazie mąki z pełnego przemiału), które powinny być głównym źródłem energii i ważnym błonnika.
- Ograniczenie w diecie cukrów prostych, czyli słodzonych napojów, słodczy. Powinno się je przyjmować raczej sporadycznie i słodczy powinny mieć małą zawartość tłuszczu.
- Obniżenie spożycia sodu w diecie najlepiej do 1500 mg (4g lub 2/3 łyżeczki soli kuchennej).

