

ŻYWIENIE W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHOROÓB UKŁADU SERCOWO - NACZYNIOWEGO

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Żywnienie w prewencji oraz leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego ma na celu zapobieganie wystąpieniu lub dalszemu rozwojowi otyłości, dyslipidemii, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, a w ich konsekwencji udarów mózgu oraz nagłych zgonów sercowych.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Wzorcami żywieniowymi korzystnymi w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo naczyniowego są **dieta śródziemnomorska oraz dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension).
- Oba powyższe modele żywieniowe opierają się na:
 - **Zwiększeniu spożycia warzyw i owoców**, które powinny składać się na około połowę porcji każdego spożywanego posiłku (z czego $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa). Warzywa i owoce stanowią źródło składników pokarmowych istotnych w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego takich jak potas, wapń, antyoksydanty oraz błonnik pokarmowy
 - **Spożyciu większej ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych** stanowiących źródło błonnika oraz składników mineralnych - pieczywo pełnoziarniste, graham, makaron pełnoziarnisty, grube kasze (np. jęczmienna, gryczna, bulgur), ryż brązowy.
 - Wybieraniu źródeł **białka o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych** wpływających niekorzystnie na profil lipidowy. Rekomendowane źródła białka to: chude mięso (kurczak, indyk, królik oraz ich przetwory, w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina np. schab, polędwica), chude produkty mleczne bez dodatku cukru (mleko do 2%, kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg chudy lub półtłusty, mozzarella light), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
 - **Stosowaniu zdrowych tłuszczów** jako dodatku do dań podczas ich przygotowywania i obróbki termicznej (oliwa z oliwek, olej rzepakowy*, olej lniany*, olej z orzechów włoskich*).

** Olej rzepakowy tłoczony na zimno, olej lniany oraz z orzechów włoskich można stosować do dań nie poddawanych obróbce termicznej już po jej zastosowaniu.*

- **Zwiększeniu spożycia tłustych ryb** (łosoś, makrela, halibut, pstrąg, sardynka, szprot, śledź) oraz niesolonych orzechów, pestek i nasion (do 30 g dziennie).
- **Ograniczeniu do minimum spożycia kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans** (częściowo utwardzone oraz uwodornione oleje roślinne) **oraz skoncentrowanych źródeł tłuszczu nasyconych**. Tłuszcze TRANS występują głównie w margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Źródłami nasyconych kwasów tłuszczowych poza produktami stanowiącymi jednocześnie źródło białka są: smalec, masło, śmietana, śmietanka, olej kokosowy i palmowy.
- Powyższe zalecenia uwzględniają „Zalecenia zdrowego żywienia” opracowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ), przedstawiające w formie graficznej w jaki sposób warto komponować posiłki: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>.
- Szczegółowe zalecenia oraz przykładowe jadłospisy jakościowe rekomendowane w profilaktyce i leczeniu chorób takich jak dyslipidemia oraz nadciśnienie tętnicze znajdują się na poniższych stronach NCEZ:
 - https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_zaburzenia-lipidowe.pdf
 - https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_nadcisnienie-tetnicze.pdf
- Zachęcamy również do zapoznania się z darmowym E-bookiem NCEZ dotyczącym żywienia w profilaktyce chorób układu krążenia zawierającym praktyczne wskazówki co do komponowania posiłków oraz przepisy kulinarne: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/E-book-Dieta-dla-Zdrowia-i-ukladu-krzenia.pdf>.

Opracował: *Samodzielny Zespół Dietetyków; Uniwersyteckie Centrum Kliniczne*