



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dla osób z chorobami układu sercowo naczyniowego w tym z miażdżycą; w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

Najzdrowsza dla serca dieta to taka, która obfituje w warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste i tłuszcze roślinne. Szkodzić będą przede wszystkim: sól, tłuszcze „trans” oraz nasycone, cukier oraz duże ilości mięsa, zwłaszcza czerwonego. Należy pamiętać, że zdrowa dieta i aktywność fizyczna mają istotny wpływ na odwrócenie procesu starzenia się komórek organizmu i zachowania zdrowia na dłużej.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. PAMIĘTAJ! Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 4-5 razy dziennie, co 3-4 godziny. Odpowiednimi technikami kulinarnymi są: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie czy duszenie. Zdecydowanie unikaj smażenia i tradycyjnego grillowania.
2. Wszystkie posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce. Codziennie należy spożywać przynajmniej 5 porcji (500g) warzyw i owoców. Brak warzyw i owoców w diecie to zagrożenie dla życia i zdrowia. Warzywa możesz jeść prawie bez ograniczeń! Posiłki powinny być kolorowe, a warzywa i owoce powinny znajdować się w każdym posiłku.
3. Spożywaj codziennie ok. 2-3l płynów. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
4. Na co dzień wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, pełnoziarnisty. Produkty zbożowe zwłaszcza te z pełnego przemiału mają potrzebne witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy, krwionośny, odpornościowy, kostny. Oprócz tego produkty z pełnego ziarna to bogactwo cynku, selenu, magnezu i żelaza. Codziennie dla zdrowia powinno się jeść minimum 90g produktów pełnoziarnistych.
5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Zdrowa dieta powinna zawierać minimum 2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał chudy i odtłuszczony. Fermentowane przetwory mleczne zawierają bardzo cenne bakterie mlekowe, usprawniające funkcjonowanie układu trawienno i odpornościowego.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych typu ‘trans’ oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, złej jakości margaryny, chipsy, fast-foody, frytura smaźalnicza).
7. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (30g) nasion czy orzechów aby wspierać swoją odporność i regulować poziom złego cholesterolu.
8. Spożycie mięsa należy ograniczać, zwłaszcza czerwonego (wieprzowiny, wołowiny). Wybierać powinniśmy głównie mięso białe (drób, królik). Unikaj spożywania tłustych wyrobów mięsnych takich jak: wędliny, pasztety, kabanosy, kiełbasa, flaki, parówki,

konserwy mięsne, boczek. Są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych negatywnie wpływających na stan tętnic i jednocześnie sprzyjających chorobom takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca. W takich przetworach znajdziemy duże ilości konserwantów, sztucznych barwników oraz soli, która sprzyja rozwojowi chorób układu naczyniowego. Szczególnie ograniczyć należy źródła cholesterolu w diecie- podroby (wątróbka, żółdki, serca) oraz żółtka jaj.

9. Minimum 2x w tygodniu spożywaj nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, bób, fasola, soja). Są źródłem błonnika pokarmowego, potasu, cynku oraz witaminy z grupy B, co usprawni funkcjonowanie mięśnia sercowego i układu krwionośnego.
10. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie tłuste (łosoś, halibut, pstrąg morski, śledź, sardela), które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, usprawniające pracę serca, mózgu oraz układu odpornościowego. Takie kwasy mają również silne działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, przeciwnowotworowe i antydepresyjne. Jeśli nie spożywasz ryb konieczna jest suplementacja tych kwasów np. tran.
11. W zdrowej diecie powinny również znaleźć się produkty kiszone i fermentowane takie jak jogurt i kefir czy kapusta kiszona, zakwasy warzywne, naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. PAMIĘTAJ! Warzywa kiszone i marynowane mają duże ilości soli dlatego spożywaj je z umiarem.
12. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy- roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki, truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka; winogrona; herbata; kawa; soja; kakao; nasiona strączkowe).
13. Należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makreła, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
14. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie. Jeśli masz nadwagę zredukuj podaż kalorii.
15. Posiłki spożywaj w spokoju, bez włączonych telefonu i telewizora. Pozwoli Ci się to skupić na jedzeniu i szybciej zorientujesz się, że już jesteś syty.
16. Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.
17. Uśmiechnij się i aktywnie wypoczywaj :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: chleb pełnoziarnisty, hummus z suszonymi pomidorami, papryka, orzechy włoskie, kawa lub herbata bez cukru

2. ŚNIADANIE: kasza gryczana ze szpinakiem, burakami i pomidorami, nasiona czarnuszki, woda mineralna

OBIAD: zupa krem z pomidorów z domowymi razowymi grzankami, łosoś pieczony, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinegrette (olej lniany, sok z cytryny, ulubione zioła), sok z czarnej porzeczki

PODWIECZOREK: owsianka na mleku 1,5% z malinami i kakao

KOLACJA: pieczywo razowe, awokado do posmarowania pieczywa, szynka drobiowa, rzodkiewki, herbata bez cukru

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
WARZYWA I PRZETWORY	wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
ZIEMNIAKI I BATATY	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych, konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
MIEŚSO I PRZETWORY MIĘSNE	chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone, mięsa przyrządzane z dodatkami tłuszczów przeciwwskazanych, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, paszety, wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby smażone, ryby przyrządzane z dodatkami tłuszczów przeciwwskazanych, przetworzone konserwy rybne.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i przetwory mleczne chude, przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka.
JAJA I POTRAWY Z JAJ (z ograniczeniem żółtka)	gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
TŁUSZCZE	miękką margaryna, margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	masło, majonez, tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ciastka, torty, inne ciasta niż dozwolone, chałwa, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, wyroby z ciasta francuskiego, kruche,go,
NAPOJE	woda niegazowana, Herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy.	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.