



Zalecenia żywieniowe- pacjent kardiologiczny

1. Dąż do uzyskania **prawidłowej masy ciała**.
2. **Zmniejsz spożycie soli:**
 - unikając spożycia żywności przetworzonej, typu instant, czy fast foodów,
 - staraj się rezygnować z przekąsek z dodatkiem soli: chipsy, orzeszki ziemne z solą.
 - ogranicz spożycie wędlin, mięsa wędzonego czy peklowanego- staraj się przygotowywać posiłki ze świeżego mięsa
 - wybieraj te produkty, które mają mniejszą zawartość soli bądź sodu
3. **Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych.**
4. **Ogranicz spożycie czerwonego mięsa** do kilku razy na miesiąc (czerwone mięso to: wieprzowina, wołowina, baranina, sarnina, cielęcina, dziczyzna).
5. **Wybieraj chudy drób** (bez skóry), **nasiona roślin strączkowych** i pamiętaj, żeby przynajmniej 2x w tygodniu spożywać **ryby**.
6. Wybieraj **niskotłuszczowe produkty mleczne** (mleko, kefir, jogurt, twaróg) do 2% tłuszczu.
8. W swojej diecie **zwiększ spożycie potasu**, który wpływa na obniżenie ciśnienia krwi. Znajdziesz go głównie w warzywach, owocach i orzechach.
9. **Warzywa** w Twojej diecie powinny stanowić minimum 400g/dzień. Najlepiej dodawaj je do każdego posiłku. Warzywa (4-5 porcji) jedz częściej niż **owoce** (1-3 porcje).
10. **Ogranicz spożycie cukru.** Zrezygnowanie ze spożycia słodczy, ciast, słodzenia kawy/herbaty.
11. **Zrezygnuj z palenia papierosów.**
12. **Ogranicz spożycie alkoholu.** Pamiętaj, że spożycie alkoholu może osłabić działanie leków! hipotensyjnych oraz innych leków, które przyjmujesz.
13. Pamiętaj o **aktywności fizycznej**, ale zanim ją rozpoczniesz skonsultuj się ze swoim lekarzem. Wybierz taką aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. Mogą to być spacer, jazda na rowerze, pływanie itd.

ZALECANE I NIEZALECANE PRODUKTY W TWOJEJ DIECI

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, jaglane, jęczmienne, żytnie, otręby, kasze: jaglana, gryczana, jęczmienna, owsiana, orkiszowa, ryż: brązowy; makaron: razowy, pełnoziarnisty, warzywny	Pieczywo cukiernicze, białe pieczywo
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), naturalne napoje fermentowane- jogurt, kefir, maślanka (do 2 % tłuszczu), chude i półtłuste sery twarogowe	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, typu brie, camembert, roquefort
Mięso i wędliny	Chude mięsa: cielęcina, kurczak (bez skóry) w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina Chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiazowe	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, Tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kielbasy, salceson

Ryby i owoce morza	Chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk Chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, Tłuste ryby morskie: śledź, łosoś	Śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, masło w ograniczonych ilościach	Smalec, słonina, margaryny twarde, boczek
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, Warzywa kwaszone w ograniczonych ilościach	Warzywa konserwowe
Owoce	Wszystkie owoce	Kompoty i dżemy wysokosłodzone
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach
Przyprawy	Sól magnezowa, potasowa, pieprz ziółowy, mięta, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, sok z cytryny, kakao	Sól kuchenna, mieszanki przypraw zawierające duży dodatek soli np. Vegeta, jarzynka, magii, sos sojowy, majonez
Zupy	Zupy warzywne na chudych wywarach mięsnych	Buliony i tłuste rosoły, zupy na wywarach z kości, zupy w proszku
Potrawy z mięsa i ryb	Gotowane, duszone, bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym	Smażone, duszone z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie na dużej ilości tłuszczu
Desery	Gorzka czekolada, ciasto drożdżowe, biszkopty, kisiele, galaretki, przeciery owocowe, musy, sorbety	Lody, ciasta z kremem, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki, lizaki

ZAŁECANE W DIECIE:

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JNKT, MUFA)	Oleje: oliwa z oliwek, rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, ryżowy, arachidowy, sezamowy, z wiesiołka, z pestek dyni, z rokitnika, z orzechów laskowych, z migdałów, z awokado, Inne: nasiona słonecznika, orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, migdały, pestki dyni, soja, oliwki czarne i zielone, sezam, awokado,
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT, PUFA)	
-n 3	Oleje: lniany, rzepakowy, Inne: siemię lniane, tłuste ryby morskie: łosoś, makrela, szprot, sardynki, tran, olej z wątroby rekina,

-n 6	Oleje: lniany, z kielków pszenicy, słonecznikowy, z pestek winogron, ryżowy, z wiesiołka, z orzechów włoskich, z pestek dyni, rzepakowy, sojowy, sezamowy, z rokitnika, kukurydziany, Inne: siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy włoskie, soja, sezam,
EPA i DHA	algi, tłuste ryby morskie, olej rybi oraz owoce morza Do tłustych ryby morskich zalicza się, np. łosoś, makrelę, tuńczyka, śledzia i sardynki

Bibliografia:

*Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2015

*Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019

Opracowała mgr Natalia Peda- Dietetyk kliniczny

Broszura ma charakter informacyjny.

Sposób odżywiania powinien zostać omówiony z dietetykiem i dostosowany indywidualnie do pacjenta.