

Kategoria: Zawał  1,5 min

opr. merytoryczne: mgr Barbara Malina-Kozak

DLA OSÓB PO ZAWALE MIĘŚNIA SERCOWEGO

Po zawale mięśnia sercowego zaleca się ograniczenie spożywanych kalorii do 1000-1200 dziennie. Dieta powinna być łatwostrawna z ograniczeniem ciężkich, wzdymających produktów, dlatego bardzo ważny jest sposób przygotowywania potraw. Nie powinno się smażyć w dużej ilości tłuszczu i panierce. Wskazane są produkty gotowane na parze lub pieczone.



Powinno się ograniczyć podaż cholesterolu do 150-300 mg na dobę. Należy ograniczyć spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego o dużej zawartości tłuszczu. Wskazane są chude mięsa i ryby, najlepiej w postaci gotowanej, mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu - 0,5-1,5% lub odtłuszczone.

Istotne w diecie jest ograniczenie podaży soli kuchennej. Należy ograniczyć produkty, które w

nią obfitują: słone przekąski typu paluszki, chipsy, krakersy, gotowe mieszanki przyprawowe, wędzone ryby i mięso, warzywa kiszone i konserwowe. Sól najlepiej zastąpić naturalnymi przyprawami i ziołami, które podniosą walory smakowe potraw i wpłyną korzystnie na trawienie. Bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków. Przerwy nie powinny być dłuższe niż 4 godziny. Ostatni posiłek powinien być zjedzony ok. 3 godziny przed pójściem spać. Posiłki powinny być jedzone regularnie, mniej więcej o stałej godzinie. Niewskazane jest podjadanie między nimi.

Piśmiennictwo:

Helena Ciborowska, Anna Rudnicka "Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka".

Zofia Wieczorek-Chełmińska " Żywnienie w chorobach serca".

Barbara Cybulska, Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka, " Zaburzenia lipidowe".