Kategoria: Nadciśnienie tętnicze 6 min

opr. merytoryczne: mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

DLA OSÓB Z MIAŻDŻYCĄ

W miażdżycy bardzo ważna jest normalizacja masy ciała. Dlatego istotne jest zastosowanie diety ubogoenergetycznej, dostosowanej do wieku, płci i wykonywanej pracy. Należy wprowadzić do codziennego jadłospisu odpowiedni rodzaj tłuszczy. Wskazane są wielonienasycone tłuszcze należące do rodziny omega-6 i omega-3, oraz jednonienasycone, które wpływają w istotny sposób na zmniejszenie poziomu cholesterolu w osoczu krwi.

Dieta powinna obfitować w tłuszcze roślinne: oleje (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy), oliwę z oliwek. Do smarowania pieczywa powinno się używać miękkich margaryn. Wskazane jest również spożywanie 2 razy w tygodniu tłustych ryb (makrela, śledzie, tuńczyk, łosoś, halibut). Tłuszcze tych ryb są źródłem kwasów omega-3.

Na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi istotny wpływ ma błonnik, zwłaszcza rozpuszczalny

w wodzie, którego źródłem są warzywa i owoce (najlepiej spożywane w postaci surowej). Bardzo dużo błonnika znajduje się w płatkach owsianych, w pełnoziarnistych produktach zbożowych (ciemne pieczywo, razowe lub orkiszowe makarony, gruboziarniste kasze).
Posiłki powinny być zróżnicowane. Powinno się jeść 4-5 posiłków, mniej więcej o tej samej porze każdego dnia.
Należy ograniczyć spożycie produktów bogatych w cholesterol. Niewskazane są tłuste wędliny i mięsa, jajka (powinno się spożywać maksymalnie 2 jaja tygodniowo). Tłusty nabiał powinno się zastąpić: chudymi twarogami, jogurtami. Nie zaleca się słodyczy, potraw słonych, typu fast food.
Bardzo ważne jest picie od półtora do dwóch litrów wody dziennie, najlepiej między posiłkami. Należy wybierać wodę mineralną niegazowaną.
Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to: grillowanie, opiekanie na ruszcie, gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku, gotowanie, duszenie, przyrządzanie w sosie własnym lub w papilotach. Wszystko bez dodatku tłuszczu. Tłuszcz powinien być dodawany do potraw na zimno.
Powinno wykonywać się ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości organizmu. Codzienna 15-minutowa gimnastyka w istotny sposób sprzyja utracie masy ciała, a tym samym wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.

Piśmiennictwo:
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka "Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka".
Zofia Wieczorek-Chełmińska " Żywienie w chorobach serca".
Barbara Cybulska, Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka, " Zaburzenia lipidowe".