

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# JAKĄ DIETĘ STOSOWAĆ W CHOROBIE NIEDOKRWIENNEJ SERCA?

**Choroba niedokrwienna serca, znana również jako choroba wieńcowa, jest jedną z najczęstszych chorób układu krążenia. Odpowiednia dieta odgrywa kluczową rolę w leczeniu tego schorzenia i może znacząco wpłynąć na poprawę stanu zdrowia. Pamiętaj, że dieta to styl życia (czyli także aktywność fizyczna i dbanie o odpowiedni sen). Oto kilka podstawowych zasad, które warto wziąć pod uwagę:**



## Ogranicz tłuszcze nasycone i trans

Zmniejsz spożycie tłustych mięs, masła, smalcu oraz przetworzonych produktów, które zawierają tłuszcze trans (np. słonych przekąsek, posiłków z restauracji typu fast food i przemysłowych wyrobów piekarniczych). Zamiast tego, wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy awokado.

## Zwiększ spożycie błonnika

Dieta bogata w błonnik, zwłaszcza błonnik rozpuszczalny, obecny w produktach takich jak owoce, jabłka czy rośliny strączkowe, pomaga obniżyć poziom "złego" cholesterolu LDL we krwi. Działa on poprzez wiązanie kwasów żółciowych w jelitach, co zmusza organizm do zużycia cholesterolu do produkcji nowych kwasów, co ostatecznie obniża jego poziom. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych to doskonałe źródła błonnika, które powinny znaleźć się w codziennym menu.

## Spożywaj ryby

Warto włączyć do diety ryby, zwłaszcza morskie o dużej zawartości tłuszczu, takie jak łosoś, makrela czy sardynki, które są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. Mają one działanie przeciwzapalne i wspomagają zdrowie serca.

## Unikaj nadmiernego spożycia soli

Wysokie spożycie soli może prowadzić do nadciśnienia, co dodatkowo obciąża serce. Ogranicz spożycie soli, unikając przetworzonej żywności i dodając mniej soli do potraw.

## Regularne spożywanie warzyw i owoców

Warzywa i owoce są bogate w witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze, które wspomagają zdrowie układu krążenia. Staraj się, aby stanowiły one podstawę Twojej diety.

## Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na poprawę zdrowia serca. Ćwiczenia aerobowe, takie jak chodzenie, bieganie, pływanie czy jazda na rowerze, wzmacniają mięsień sercowy, poprawiając jego wydolność. Silniejsze serce może pompować więcej krwi przy mniejszym wysiłku, co pomaga zmniejszyć ryzyko zawału serca.

## Wysypiaj się

Dla zdrowia serca zaleca się dążenie do 7-9 godzin snu każdej nocy. Ważne jest także dbanie o jakość snu, co można osiągnąć przez utrzymywanie regularnych godzin snu, unikanie kofeiny i ekranów elektronicznych przed snem oraz stworzenie komfortowego środowiska do spania.

W kontekście choroby niedokrwiennej serca szczególnie warto zwrócić uwagę na dwie popularne diety:

## Dieta śródziemnomorska

Ta dieta, inspirowana tradycyjnym sposobem żywienia mieszkańców regionu Morza Śródziemnego, jest bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, ryby, orzechy i oliwę z oliwek. Zawiera minimalną ilość czerwonego mięsa i przetworzonej żywności. Badania pokazują, że dieta śródziemnomorska może pomóc w redukcji ryzyka chorób serca, obniżając poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

## Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Opracowana w celu przeciwdziałania nadciśnieniu, dieta DASH również sprzyja zdrowiu serca. Skupia się na spożywaniu dużych ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, chudego białka i niskotłuszczowych produktów mlecznych, jednocześnie ograniczając spożycie sodu, czerwonego mięsa, cukrów i tłuszczów nasyconych. Dieta DASH jest doskonałym wyborem dla osób z chorobą niedokrwinną serca, ponieważ wspiera zdrowe ciśnienie krwi i pomaga kontrolować poziom cholesterolu.

Pamiętaj, że każdy przypadek jest indywidualny, dlatego warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w celu opracowania optymalnego planu żywieniowego. Zrównoważona dieta, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną, jest kluczem do utrzymania zdrowego serca i poprawy jakości życia.