


Kategoria: Nadciśnienie tętnicze  7 min

opr. merytoryczne: mgr Barbara Malina-Kozak

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA W CHOROBACH UKŁADU KRAŻENIA

Podstawowymi zasadami dietetycznymi w chorobach układu krążenia są:



ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) na korzyść jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych,
ograniczenie spożycia soli,
redukcja masy ciała (jeżeli występuje nadwaga lub otyłość).

Zalecamy:



Istotny dobór tłuszczów i korzystne proporcje różnych kwasów tłuszczowych.

Dlatego w diecie osób z chorobami układu krążenia bardzo ważne jest wprowadzenie różnorodnych olejów bogatych w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz margaryn miękkich produkowanych z tych olejów. Najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych ma niedoceniany w Polsce **olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek**. Tłuszcze te bogate są w kwas oleinowy, który zmniejsza stężenie złego cholesterolu (LDL- odpowiedzialny za tworzenie się płytek miażdżycowych), nie zmniejszając jednocześnie stężenia korzystnych lipoprotein HDL (dobry cholesterol). **Olej słonecznikowy, sojowy, krokoszowy, kukurydziany oraz olej z zarodków pszennych** są bogatym źródłem kwasów omega-6 (kwas linolowy) oraz omega-3 (kwas alfa- linolenowy). Najwięcej znajdziemy ich w oleju sojowym i rzepakowym. Kwasy te w istotny sposób obniżają cholesterol całkowity. Bardzo ważne jest uwzględnienie tłuszczy ryb i ssaków morskich bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, głównie kwasy omega-3. Ich źródłem są tłuste ryby: **makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledzie**.



Dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są: **orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika**. Zawierają one dodatkowo duże ilości witaminy E, która działa jak przeciwutleniacz (unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe uszkadzające naczynia krwionośne).



Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika, zwłaszcza frakcji rozpuszczalnej w wodzie (wiąże on kwasy żółciowe w jelicie cienkim, zwiększając ich wydalanie, a jednocześnie zmniejsza wchłanianie cholesterolu z pożywienia). Źródłem błonnika rozpuszczalnego w wodzie są **płatki owsiane**, których spożycie może znacząco wpłynąć na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Innym źródłem błonnika rozpuszczalnego w wodzie są **warzywa i owoce oraz nasiona roślin strączkowych**.



Spożywanie dziennie przynajmniej 700 g warzyw i owoców, gdyż są one źródłem antyoksydantów: witaminy C, β -karotenu, witaminy E.

Unieszkodliwiają one wolne rodniki tlenowe uszkadzające naczynia krwionośne, błony komórkowe, przyczyniając się do powstawania miażdżycy i jej powikłań (zawału, udaru mózgu, choroby niedokrwiennej). Z kolei udowodniono, że flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwmiażdżycowe. Najwięcej β -karotenu, który chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniem, zawierają warzywa pomarańczowe: **marchew, dynia, cukinia**, z owoców: **melon** oraz ciemnozielone warzywa liściaste: **sałata, szpinak, jarmuż, nać pietruszki**, które oprócz wspomnianej witaminy, są źródłem kwasu foliowego chroniącego organizm przed nadmiarem homocysteiny

(czynnika rozwoju miażdżycy). Źródłem witaminy C są **owoce jagodowe i cytrusowe, pomidory, brokuły, borówki, czarne porzeczki, grejpfruty**. Dodatkowo warzywa i owoce są źródłem potasu, który bierze udział w regulacji ciśnienia krwi (działa hipotensyjnie).



Spożywanie warzyw i owoców bogatych w pektyny - związki zmniejszające stężenie złego cholesterolu (LDL). Zaliczamy do nich: **grejpfruty, marchew, warzywa dyniowate, jabłka, morele, pigwy**.



Cebulę, czosnek, czerwone winogrona zawierające substancje o działaniu przeciwkrzepliwym.



Kiełki pszenicy, owsa, soi oraz innych nasion.

Są one bardzo ważnym źródłem witaminy C i E oraz kwasów omega-3. Są doskonałym uzupełnieniem sałatek i innych potraw.



Zwiększenie podaży: potasu, magnezu, wapnia, selenu.

Pierwiastki te mają istotne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu krążenia.



Odpowiednią podaż produktów mlecznych fermentowanych (maślanki, kefiry, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu), ponieważ bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając przez to jego wydalanie.

Dodatkowo są one źródłem wapnia, który jest konieczny do prawidłowej pracy serca i mięśni oraz bierze udział w procesie krzepnięcia krwi.



Odpowiednią ilość płynów.

Wskazane jest wypijanie co najmniej 1,5 litra **wody mineralnej niegazowanej** (najlepiej niskosodowej). Bardzo korzystnie na układ krążenia wpływa **czarna herbata**, zawiera ona kwarcetynę, która zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo. Wskazane są również soki owocowe i warzywne, najlepiej świeżo wyciskane bez dodatku cukru.

Nie zalecamy:



spożywania dużej ilości soli kuchennej, ponieważ jej nadmiar powoduje zatrzymywanie się wody w organizmie i zwiększenie ciśnienia krwi

Sól kuchenną najlepiej zastąpić solą potasową, a do doprawiania potraw używać ziół o intensywnym smaku, np. czosnku (który dodatkowo obniży ciśnienie), majeranku, estragonu, pietruszki, tymianku, koperku.



spożywania dużej ilości cukru i słodyczy (które dodatkowo są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych).

Cukry (głównie sacharoza znana jako cukier trzcinowy i buraczany oraz fruktoza) zwiększają poziom trójglicerydów w surowicy krwi.



Spożywania dużej ilości: masła, śmietany, jaj (głównie żółtek), tłustych serów. Produkty te są źródłem witaminy A, dlatego przy planowaniu diety bardzo ważne jest włączenie warzyw i owoców bogatych w β -karoten.



Smażenia w dużej ilości tłuszczu, bowiem przenika on do wnętrza potrawy, pogarszając jej strawność, zwiększając kaloryczność. Nie stosuje się zasmażek do podprawiania potraw i mąki do zagęszczania sosów.



Słodkich napojów typu: oranżady, słodkie soki z kartonów.

Są one źródłem cukru i pustych kalorii.

Dozwolone i przeciwwskazane produkty w chorobach układu krążenia:

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
----------	-----------	-------------------------------------	-----------------

PIECZYWO	<p>Wszystkie rodzaje ciemnego pieczywa: orkiszowe, graham, razowe, żytnio-razowe. Mogą być z ziarnami, najlepiej na zakwasie (jeżeli nie ma przeciwwskazań) niebarwione karmelem.</p>	Chleb pszenno-żytni	<p>Wszystkie rodzaje pszennego pieczywa: bułki pszenne, kajzerki, bagietki, ciabatty, drożdżowe, barwione karmelem. Nie zaleca się pieczywaświeżego.</p>
WARZYWA I OWOCE	<p>Wszystkie warzywa świeże i mrożone, owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe niesłodzone, soki owocowe i warzywne. Bardzo wskazane są suche nasiona roślin strączkowych.</p>	Orzechy, migdały, pestki i ziarna	<p>Owoce kandyzowane, warzywa solone i konserwowe, orzeszki i ziarna solone.</p>
MLEKO I PRODUKTY NABIAŁOWE	<p>Mleko 0,5-1,5% tłuszczu, jogurty kefiry i maślanki do 1,5% tłuszczu, chude sery i twarogi. Jeżeli poziom cholesterolu jest bardzo wysoki, wskazane są produkty nabiałowe 0% tłuszczu.</p>	Sery twarogowe i jogurty półtłuste	<p>Pełne mleko, śmietana, mleczko skondensowane, twarogi pełnotłuste, sery żółte, pleśniowe, jogurty pełnotłuste.</p>
RYBY I OWOCE MORZA	<p>Ryby chude (mintaj, tilapia, pstrąg, morszczuk dorsz, dorada), ryby tłuste bogate w kwasy omega-3 (łosoś, makrela, halibut, tuńczyk, śledzie). Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.</p>	Małże, homary, ryby wędzone	<p>Ryby smażone w panierce w dużej ilości tłuszczu. Niewskazane są krewetki, kalmary, ikra ze względu na dużą zawartość cholesterolu.</p>
MIĘSO	<p>Indyk, kurczak (najlepiej bez skóry), królik, zając, cielęcina, dziczyzna</p>	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, jagnięcina	<p>Mięsa z widocznymi pasmami tłuszczu: kaczki, gęsi, tłuste wędliny: boczek, baleron, salceson, kiełbasy, frankfurterki kabanosy, parówki.</p>
ZIEMNIAKI	<p>Pieczone i gotowane</p>		<p>Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, krążki</p>
TŁUSZCZE	<p>Wszystkie oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej z zarodków pszennych.</p>	Masło (jeżeli występuje bardzo wysoki poziom cholesterolu, masło też nie jest wskazane), margaryny miękkie.	<p>Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej kokosowy (jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych).</p>
SOSY I PRZYPRAWY	<p>Dozwolone są wszystkie przyprawy poprawiające walory smakowe i trawienie: majeranek, bazylija, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek (obniża ciśnienie krwi), przyprawy korzenne.</p>	Sosy sałatkowe na bazie niskotłuszczowych jogurtów	<p>Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy na bazie śmietany i masła. Gotowe mieszanki przyprawowe, zawierające dużą ilość soli.</p>
ZUPY	<p>Najlepiej na wywarach warzywnych lub wywarach na chudym mięsie.</p>		<p>Zaprawiane śmietaną lub innymi tłuszczami</p>
DESERY	<p>Sorbety, bezy, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe.</p>	Ciastka i ciasteczka przygotowywane na maśle i margarynach twardych, marcepan, chałwa, biszkopty.	<p>Czekolada, batony, tłuste ciasta z kremami na bazie śmietany i masła.</p>

NAPOJE	Słaba herbata, kawa zbożowa, napoje mleczno-owocowe, soki owocowe i warzywne, najlepiej świeżo wyciskane bez dodatku cukru, zielona i czerwona herbata, herbatki ziołowe.	Słaba kawa rozpuszczalna, wino czerwone	Kakao, mocna herbata, kawa naturalna
--------	---	---	--------------------------------------

Piśmiennictwo:

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

Zofia Wieczorek-Chełmińska "Żywnie w chorobach serca".

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