



## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

### Zalecenia żywieniowe w chorobach układu krążenia

#### Zasady żywienia w chorobach serca i naczyń:

##### 1. Urozmaicona dieta

- należy spożywać produkty z różnych grup żywności w codziennej diecie,
- w skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach,
- aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględniać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka,
- zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

##### 2. Dbaj o właściwy dobór tłuszczów w diecie.

- unikaj tłuszczów nasyconych i tłuszczów typu smalec, łój, boczek, margaryny twarde, tłuste mięsa, olej palmowy, olej kokosowy, słone przekąski, (chipsy, krakersy), ciasta francuskie,
- codziennie spożywaj zdrowe tłuszcze: oleje roślinne (dodawaj na surowo do potraw m. in. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej sojowy), orzechy, awokado, soja,
- jedz ryby minimum 2 razy w tygodniu (każda porcja w ilości minimum 140g) -z tego 1 porcja powinna pochodzić z ryby tłustej np.: łosoś.
- Uwaga - porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat ewentualnego wprowadzenia suplementacji kwasami omega 3.

##### 3. Unikaj cukrów prostych

- staraj się rezygnować ze słodczy,
- wszystkie gotowe wafelki, batoniki, cukierki i ciasta zawierają w sobie znaczne ilości cukru.
- nie dosładzaj napojów – jeżeli musisz- użyj ksylitolu zamiast cukru.

##### 4. Dbaj o właściwą ilość błonnika w diecie

Błonnik jest to inaczej włókno pokarmowe, które nie jest wchłaniane przez układ pokarmowy człowieka. Jest nam bardzo potrzebne dla regulowania pracy jelit, jak również dla zachowania właściwego poziomu glukozy we krwi.

Błonnik występuje w :

- nasionach roślin strączkowych,
- warzywach i owocach, – kaszach i makaronach pełnoziarnistych,
- płatkach i otrębach owsianych (a także pszennych i żytnich).

##### 5. Unikaj nadmiaru soli w diecie

Staraj się nie dosalać potraw po przygotowaniu, a także wyeliminować z diety produkty takie jak:

- słone przekąski (paluszki, orzeszki arachidowe solone),



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- przyprawy: kostki rosołowe, ziarenka smaku, maggi,
- zamiast soli używaj większej ilości ziół, nie tylko wzbogacają smak potraw, ale również mają silne działanie antyoksydacyjne, co jest bardzo ważne w leczeniu chorób serca i naczyń

### 6. Unikaj alkoholu:

- szczególnie piwa, wódki i likierów.
- Zamiast tego wybieraj wino czerwone wytrawne dobrego gatunku (1 lampka w tygodniu)

### 7. Dbaj o właściwą masę ciała

- bądź aktywna/aktywny fizycznie!
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat najlepszego dla Ciebie rodzaju aktywności fizycznej.

### 8. Sposób przygotowania posiłku:

- nie rozgotowuj warzyw, staraj się spożywać warzywa i owoce w postaci surowej,
- pamiętaj o błonniku i dobrej jakości tłuszczach w każdym posiłku,
- posiłki przygotowuj poprzez gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii, pergaminie.

Jakie składniki pożywienia należy ograniczyć?

- tłuszcze zwierzęce
- cholesterol
- cukier
- sól

Udział jakich produktów zwiększyć w diecie?

- ryby morskie
- warzywa
- owoce

Czy wszystkie tłuszcze są złe?

Niekorzystne dla zdrowia są tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (tzw. Tłuszcze nasycone). Spożywanie **tłuszczów nasyconych** zwiększa stężenie cholesterolu we krwi.

Główne źródła tłuszczów nasyconych:

- wieprzowina, wołowina, baranina,
- kiełbasa,
- hamburgery,
- smalec,
- słonina,
- mleko pełnotłuste,
- masło,
- śmietana,
- tłuste sery (zarówno tłuste sery białe, jak i sery żółte i topione),
- wyroby cukiernicze (np. babeczki, ciasta, ciastka, słodycze, czekolada).

Niekorzystne dla zdrowia są także tłuszcze zawierające tzw. **Kwasy „trans”**. Spożywanie tych tłuszczów zwiększa stężenie cholesterolu we krwi.



Główne źródła kwasów „trans”:

- ciasta, ciastka, wyroby cukiernicze,
- margaryny „twarde”,
- frytki.

**Natomiast pożywanie tłuszczów pochodzenia roślinnego jest korzystne dla zdrowia, szczególnie, gdy tłuszcze roślinne zastępują w diecie tłuszcze zwierzęce.**

Tłuszcze pochodzenia roślinnego to przede wszystkim tzw. Tłuszcze nienasycone.

Główne źródła:

- olej rzepakowy,
- oliwa z oliwek,
- olej słonecznikowy, sojowy,
- margaryny zawierające oleje roślinne (tzw. miękkie margaryny),
- orzechy, np. laskowe, włoskie, migdały.

Dobrym źródłem tłuszczów nienasyconych są również ryby, szczególnie tłuste ryby morskie. Jakie ryby zaliczamy do „ryb tłustych”?

- halibut,
- łosoś,
- makrela,
- sardela,
- śledź,
- tuńczyk,
- węgorz.

Dlaczego cholesterol jest szkodliwy?

Za duże stężenie cholesterolu powoduje rozwój miażdżycy i jej powikłań: zawału serca, choroby wieńcowej, udaru mózgu. Cholesterol odkłada się w ścianach tętnic i prowadzi do ich zwężenia, a następnie zamknięcia.

W jakich produktach jest dużo cholesterolu?

- tłustych mięsach,
- podrobach,
- majonezie,
- śmietanie,
- maśle,
- żółtku jaj,
- lodach,
- ciastach,
- ciastkach i wyrobach cukierniczych.

Jak zmniejszyć ogólne spożycie tłuszczu?

- w trakcie gotowania unikaj dodawania tłuszczu lub ogranicz jego stosowanie,
- pieczywo smaruj „miękką” margaryną,
- ogranicz spożywanie czerwonego mięsa do 2-3 razy w tygodniu,
- jedz chude mięso i wycinaj tłuszcz,
- nie spożywaj potraw typu „fast food”,



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- do przygotowania kanapek używaj chudej wędliny i chudych serów,
- spożywaj produkty nabiałowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu,
- unikaj smażonych potraw,
- polecane technologie przygotowywania posiłków: gotowanie, duszenie, pieczenie, gotowanie na parze

Jakie produkty zawierają dużo soli ?

- zupy i sosy z puszek i w proszku
- ser żółty,
- wędliny, pasztety,
- słone przekąski: chipsy, orzeszki solone, paluszki
- produkty konserwowane
- kostki rosołowe, wyciągi z mięsa, słone pasty do smarowania kanapek.

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie w chorobach układu krążenia

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5 – 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno – owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy i niskotłuszczowy (1,5 %) jogurt	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonych ilościach czerwone wytrawne i półwytrawne wino do posiłku, jogurt i mleko 2 %	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna i ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty, cola i napoje gazowane
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek, z dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie, słone paluszki, krakersy
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chudy serek homogenizowany, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło w bardzo ograniczonych ilościach, margaryna miękka, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy, półtłusty	Masło, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione, pleśniowe, ser typu „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka, margaryny twarde (w kostce).
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju, lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajkach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski i ciasto francuskie



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk bez skóry, kurczak bez skóry (ze skórą dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne, ryby morskie: makreła, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina-schab, kura bez skóry, ryby smażone – na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone: racuchy, bliny. Krokiety panierowane w bułce i smażone na tłuszczu, smażone w cieście owoce, placki ziemniaczane
Tłuszcze	Oleje: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i oliwa z oliwek	Masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone, strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowe - niskosłodzone	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowe, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	Ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych	Sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonez z białkiem jaj	Majonez z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Opracowała:  
mgr Dominika Bijok  
Dietetyk

Na podstawie:  
„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r  
„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.  
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011  
<https://dietetycy.org.pl/zywienie-geriatrii/>