



Bystra, 2026-06-24

Rola diety w profilaktyce miażdżycy

Dieta przeciwmiażdżycowa, to sposób żywienia ukierunkowany na spowolnienie rozwoju miażdżycy, ochronę ścian tętnic oraz zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia. Jej głównym celem jest poprawa profilu lipidowego, zwłaszcza obniżenie stężenia cholesterolu LDL we krwi, a także ograniczenie przewlekłego stanu zapalnego towarzyszącego procesom miażdżycowym.

Kluczowe znaczenie ma odpowiednie zbilansowanie makroskładników, ograniczenie spożycia tłuszczów **nasyconych i trans** – oraz zwiększenie udziału **błonnika pokarmowego**. Istotne jest także **ograniczenie żywności wysoko przetworzonej**, która negatywnie wpływa na poziom cholesterolu i przyspiesza rozwój zmian miażdżycowych. W praktyce dieta ta często opiera się na zasadach **diety śródziemnomorskiej**, uznawanej za jeden z najzdrowszych modeli żywienia, o udokumentowanym działaniu kardioprotekcyjnym.

Skuteczność diety wzrasta, gdy towarzyszą jej inne elementy zdrowego stylu życia, takie jak utrzymanie prawidłowej masy ciała, regularna aktywność fizyczna, unikanie palenia tytoniu oraz kontrola ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy we krwi.

Kluczowe grupy produktów:

- Ryby
- Warzywa
- Tłuszcze roślinne

Jednym z jej podstawowych elementów są **tłuste ryby morskie**, takie jak makrela, łosoś, sardynki czy śledź. Stanowią one bogate źródło **kwasów tłuszczowych omega-3**, które działają przeciwzapalnie, przeciwzakrzepowo oraz wspierają stabilizację blaszek miażdżycowych. Zaleca się ich spożywanie 2–3 razy w tygodniu, co może przyczyniać się do obniżenia poziomu triglicerydów oraz zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

W związku z tym warto ograniczyć **czerwone mięso i tłuszcze zwierzęce**, zastępując je **rybami** lub **chudym drobiem**.

Podstawą codziennego jadłospisu powinny być **warzywa**, które dostarczają błonnika, witamin oraz związków bioaktywnych. Ich regularne spożycie wspiera **obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejsza ryzyko chorób serca**. Badania pokazują, że dieta bogata w warzywa może obniżać **ryzyko rozwoju miażdżycy** i chorób sercowo-naczyniowych nawet o kilkanaście procent. Uzupełnieniem diety są owoce, zwłaszcza **jagodowe**, jabłka czy cytrusy, które mogą stanowić zdrowszą alternatywę dla słodczy.

Istotną rolę odgrywają również **tłuszcze roślinne**, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy lniany. Zawierają one korzystne **jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe**, które pomagają **obniżyć poziom cholesterolu LDL** i wspierają prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Szczególnie cenna jest oliwa z oliwek, bogata w przeciwutleniacze.

Równie ważne jest unikanie produktów sprzyjających rozwojowi miażdżycy. Należy ograniczyć spożycie **tłuszczów nasyconych i trans**, obecnych m.in. w tłustym mięsie, maśle, fast foodach i wyrobach cukierniczych. Badanie wykazało 21% zmniejszenie ryzyka chorób sercowo naczyniowych stosując ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Opracowała:

Dietetyk Dominika Bijok-Stryj

na podstawie:

1. Gąsowski, Jerzy. 2016. "Dieta przeciwmiażdżycowa - co nowego?" Geriatria i Opieka Długoterminowa, 4. <http://www.mp.pl/geriatria/>.
2. Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/>
3. Banach M., Burchardt P., Chlebus K., Dobrowolski P., Dudek D., Dyrbuś K. et al.: Wytoczne PTL/KLRWP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021.
4. Lekarz POZ. 2021(4): 1-111.
5. 2Czapla M., Jankowski P. (red.): Żywnie w chorobach serca. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.



Województwo
Śląskie

