

## DIETA W CHOROBYCH UKŁADU KRĄŻENIA

Choroby serca mogą przebiegać z wydolnością lub niewydolnością układu krążenia.

- 1) Przy wydolności układu krążenia nie ma specjalnych ograniczeń żywieniowych.
- 2) Przy niewydolności układu krążenia obowiązuje dieta łatwo strawna.

### Z diety należy wykluczyć:

- 1) cukier i słodcyce (z uwagi na szybką fermentację)
- 2) duże ilości soli kuchennej (zastąpić solą potasową lub ziołami o intensywnym smaku: czosnek, majeranek, estragon, pietruszka, tymianek, koperek)
- 3) duże ilości: masła, śmietany, jaj (głównie żółtek), tłustych serów. Przy planowaniu diety bardzo ważne jest włączenie warzyw i owoców bogatych w  $\beta$ -karoten: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, cykorja.
- 4) smażenie w dużej ilości tłuszczu. Nie stosuje się zasmażek do podprawiania potraw i mąki do zagęszczania sosów.
- 5) słodkie napoje typu: oranżady, słodkie soki z kartonów.

### W diecie powinny się pojawić:

- 1) tłuszcze roślinne zawierające WNKT
- 2) tłuszcze roślinne zawierające JNKT (MUFA)
- 3) soki pomidorowe bogate w potas i soki owocowe
- 4) produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym
- 5) zwiększona podaż witaminy C oraz witaminy B1 (niedobory mogą pogłębić uszkodzenie mięśnia sercowego)

Przy obrzękach stosuje się dietę ubogosodową (NaCl poniżej 4g), z ograniczeniem płynów do 1l/dobę

Z uwagi na brak łaknienia zaleca się potrawy kwaśne.

Podaje się potrawy łatwo strawne, w 4-5 posiłkach w ciągu doby.

## DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE PRODUKTY W CHOROBYCH UKŁADU KRĄŻENIA

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Wszystkie rodzaje ciemnego pieczywa: orkiszowe, graham, razowe, żytnio-razowe. Mogą być z ziarnami, najlepiej na zakwasie (jeżeli nie ma przeciwwskazań) niebarwione karmelem.	Chleb pszenno-żytni	Wszystkie rodzaje pszennego pieczywa: bułki pszenne, kajzerki, bagietki, ciabatty, drożdżowe, barwione karmelem. Nie zaleca się pieczywa świeżego.
WARZYWA I	Wszystkie warzywa	Orzechy, migdały, pestki	Owoce kandyzowane,

<b>OWOCE</b>	świeże i mrożone, owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe niesłodzone, soki owocowe i warzywne. Bardzo wskazane są suche nasiona roślin strączkowych.	i ziarna	warzywa solone i konserwowe, orzeszki i ziarna solone
<b>MLEKO I PRODUKTY NABIAŁOWE</b>	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.	Sery twarogowe i jogurty półtłuste	Pełne mleko, śmietana, mleczko skondensowane, twarogi pełnotłuste, sery żółte, pleśniowe, jogurty pełnotłuste
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>	Ryby chude (mintaj, tilapia, pstrąg, morszczuk dorsz, dorada), ryby tłuste bogate w kwasy omega-3 (łosoś, makrela, halibut, tuńczyk, śledzie). Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.	Małże, homary, ryby wędzone	Ryby smażone w panierce w dużej ilości tłuszczu. Niewskazane są krewetki, kalmary, ikra ze względu na dużą zawartość cholesterolu.
<b>MIĘSO</b>	Indyk, kurczak (najlepiej bez skóry), królik, zając, cielęcina, dziczyzna	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, jagnięcina	Mięsa z widocznymi pasmami tłuszczu: kaczki, gęsi, tłuste wędliny: boczek, baleron, salceson, kiełbasy, frankfurterki kabanosy, parówki.
<b>ZIEMNIAKI</b>	Pieczone i gotowane		Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, krążki
<b>TŁUSZCZE</b>	Wszystkie oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej z zarodków pszennych.	Masło (jeżeli występuje bardzo wysoki poziom cholesterolu, masło też nie jest wskazane), margaryny miękkie	Smalec, słonina, lój, margaryny twarde, olej kokosowy (jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych)

<b>SOSY I PRZYPRAWY</b>	Dozwolone są wszystkie przyprawy poprawiające walory smakowe i trawienie: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek (obniża ciśnienie krwi), przyprawy korzenne.	Sosy sałatkowe na bazie niskotłuszczowych jogurtów	Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy na bazie śmietany i masła. Gotowe mieszanki przyprawowe, zawierające dużą ilość soli
<b>ZUPY</b>	Najlepiej na wywarach warzywnych lub wywarach na chudym mięsie.		Zaprawiane śmietaną lub innymi tłuszczami
<b>DESERY</b>	Sorbety, bezy, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe	Ciastka i ciasteczka przygotowywane na maśle i margarynach twardych, marcepan, chałwa, biszkopty	Czekolada, batony, tłuste ciasta z kremami na bazie śmietany i masła
<b>NAPOJE</b>	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".