

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z Poradni Kardiologicznej

Zalecany jest duży udział produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, m.in. **świeżych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, nasion roślin strączkowych**, a także umiarkowana podaż **ryb i owoców morza, fermentowanych produktów mlecznych** i nierafinowanej **oliwy z oliwek** oraz niskie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa.

Dieta śródziemnomorska jest **bogata w błonnik pokarmowy**, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwzapalny.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- ✓ Spożywaj posiłki w **regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny**. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- ✓ Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Staraj się, aby około **połowę talerza** podczas śniadania, obiadu i kolacji **zajmowały warzywa i owoce**, które są źródłem błonnika pokarmowego i witamin. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- ✓ Produkty będące **źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki)** powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- ✓ Produkty będące **źródłem białka (mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych)** powinny zajmować około 1/4 objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj **chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne**. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
- ✓ **Mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kielbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.)** ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
- ✓ Codziennie spożywaj **2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych**, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
- ✓ Produkty będące **źródłem tłuszczu** również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak dodawaj je w niewielkiej ilości. Zalecana jest przede wszystkim **oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki**, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym.
- ✓ Ogranicz produkty takie jak: **tłuste mięso, pełnotłusty nabiał**.
- ✓ Wypijaj co najmniej **1,5-2 l płynów dziennie (lub według indywidualnych zaleceń lekarza)**. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zadbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

- ✓ Jeśli używasz soli, **nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g** (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. **pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach.**
- ✓ Dbaj o **regularną aktywność fizyczną**. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny **minimum 30 minut każdego dnia**. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: **spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi** także przynoszą korzyści dla zdrowia.
- ✓ Wyceluj alkohol z diety oraz zrezygnuj z palenia papierosów.
- ✓ Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie).

½ Warzywa



¼ Produkty zbożowe

¼ Białko

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste pieczywo Kasze (bulgur, kuskus pełnoziarnisty, jęczmienna) Brazowy ryż Makaron pełnoziarnisty	Białe pieczywo Biały ryż Słodkie wypieki z białej mąki
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny Kefir Maślanka Sery dojrzewające w umiarkowanych ilościach (feta, ricotta, parmezan)	Słodzone jogurty Tłuste sery topione Śmietana w dużych ilościach
Jaja	Jaja w umiarkowanych ilościach (ok. 4–6 tygodniowo)	Nadmierne spożycie jaj w diecie bogatej w tłuszcze zwierzęce
Mięso, wędliny, ryby	Ryby (szczególnie tłuste: łosoś, sardynki, makrela) 2–3× tydz. Drób w umiarkowanych ilościach Roślinne źródła białka (rośliny strączkowe)	Czerwone mięso (ograniczać) Wędliny przetworzone Fast foody
Tłuszcze	Oliwa z oliwek extra virgin (podstawowe źródło tłuszczu) Orzechy, nasiona Awokado	Masło w dużych ilościach Margaryny twarde Tłuszcze trans
Warzywa	Wszystkie warzywa w dużych ilościach (szczególnie pomidory, bakłażan, papryka, zielenina)	Brak specyficznych zakazów; unikać warzyw smażonych na głębokim tłuszczu
Owoce	Świeże owoce codziennie (cytrusy, winogrona, owoce jagodowe, jabłka)	Owoce kandyzowane Dośladzane przetwory owocowe
Desery	Owoce świeże Niewielkie ilości deserów na bazie orzechów, miodu (np. baklava – okazjonalnie)	Słodycze przemysłowe Ciastka, kremy, batoniki
Napoje	Woda Herbata ziołowa Kawa w umiarkowaniu Czerwone wino – okazjonalnie, do posiłku (dla dorosłych)	Słodzone napoje gazowane Energetyki Nadmierne spożycie alkoholu
Przyprawy	Świeże zioła (bazylija, oregano, rozmaryn, tymianek)	Mieszanki z dużą ilością soli Przyprawy z glutaminianem sodu

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
	Czosnek, cebula Cytryna, ocet balsamiczny	(w dużych ilościach)