



Porady żywieniowe dla pacjentów z miażdżycą

dr n. med. Łukasz Figiel

MA-UN-CAR-PL-0007-1

Jakie są główne zasady odżywiania według zaleceń Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego?

Nasycone kwasy tłuszczowe

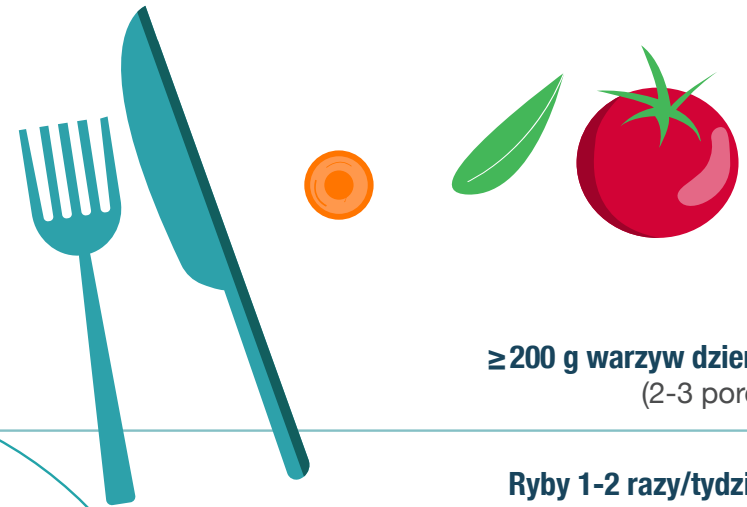
powinny stanowić <10% całkowitej energii zawartej w pożywieniu w wyniku zastąpienia ich wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi

Kwasy nienasycone trans: możliwie jak najmniej, najlepiej nie spożywać przetworzonego pożywienia i powinny stanowić <1% całkowitej energii zawartej w pożywieniu, i pochodzić z naturalnych źródeł

<5 g soli dziennie

30-45 g błonnika dziennie, najlepiej pochodzącego z produktów pełnoziarnistych

≥ 200 g owoców dziennie (2-3 porcje)



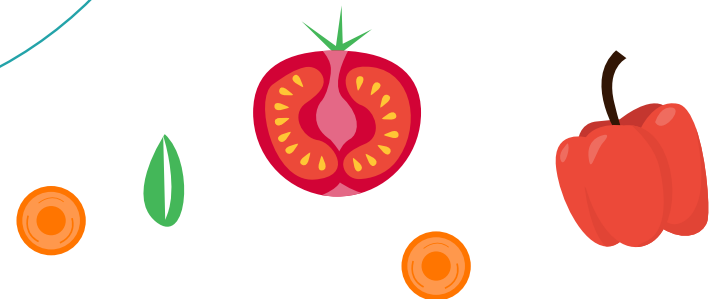
≥ 200 g warzyw dziennie
(2-3 porcje)

Ryby 1-2 razy/tydzień,
w tym raz ryby tłuste

30 g niesolonych orzechów dziennie

Należy ograniczyć spożywanie napojów alkoholowych
do 2 kieliszków dziennie (20 g alkoholu/d.) u mężczyzn i 1 kieliszka dziennie (10 g alkoholu) u kobiet

Należy zniechęcać do spożywania bezalkoholowych napojów słodzonych cukrem i napojów alkoholowych





	Produkty, które należy preferować	Produkty, które należy spożywać w umiarkowanych ilościach	Produkty, które należy wybierać jedynie sporadycznie w ograniczonych ilościach
Produkty zbożowe	Produkty pełnoziarniste	Pieczywo z oczyszczonej mąki, ryż i makarony, herbatniki, płatki kukurydziane	Croissanty i inne słodkie pieczywo, ciastka i ciasteczka
Warzywa	Surowe i gotowane warzywa	Ziemniaki	Warzywa przygotowane z masłem lub śmietaną
Rośliny strączkowe	Soczewica, fasola, bób, groch, ciecierzycy, soja		
Owoce	Świeże lub mrożone owoce	Suszone owoce, galaretki, dżemy, owoce puszkowane, sorbety, lody wodne, sok owocowy	
Słodycze i słodziki	Niekaloryczne słodziki	Sacharoza, miód, czekolada, cukierki	Ciasta, lody, fruktoza, słodzone napoje gazowane
Mięso i ryby	Chude i tłuste ryby, drób bez skóry	Chude kawałki wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny lub cielęciny, owoce morza, skorupiaki	Kiełbasy, salami, bekon, żeberka, hot dogi, podroby
Produkty mleczne i jaja	Odtłuszczone mleko i jogurt	Ubogotłuszczone mleko, ubogotłuszczone sery i inne produkty mleczne, jaja	Zwykłe sery, śmietana, tłuste mleko i jogurt
Tłuszcze do gotowania i dresingi	Oceć, musztarda, dresingi bez tłuszczu	Oliwa, nietropikalne oleje roślinne, miękkie margaryny, dresingi do sałatek, majonez, ketchup	Tłuszcze trans i twarde margaryny (lepiej ich unikać), olej palmowy i kokosowy, masło, smalec, słonina
Orzechy i nasiona		Wszystkie niesolone (z wyjątkiem kokosowych)	Orzechy kokosowe
Metody przygotowywania potraw	Grillowanie, gotowanie w wodzie, gotowanie na parze		Smażenie

10 przykazań dla pacjenta walczącego z miażdżycą i jej powikłaniami czyli jak ograniczyć rozwój miażdżycy i zapobiegać jej klinicznym konsekwencjom:

1 Zaprzestań całkowicie palenia (nawet biernego!) tytoniu



2 Przyjmuj regularnie leki, zgodnie z zaleceniami lekarza; nigdy samodzielnie nie odstawiaj/nie koryguj zastosowanego leczenia



3 Kontroluj poziom cholesterolu (zwłaszcza frakcji LDL) oraz glikemii na czczo



4 Regularnie mierz ciśnienie tętnicze i puls (optymalnie 3/4 x w tygodniu, 2 x dziennie przed wzięciem leków z zapisywaniem w formie „dzienniczka pomiarów” do wglądu dla lekarza prowadzącego

5 Dbaj o zdrową, zbilansowaną dietę



6 Ogranicz spożywanie napojów alkoholowych



7 Ćwicz regularnie – regularny wysiłek fizyczny; optymalnie z utrzymywaniem masy ciała w zakresie prawidłowego wskaźnika BMI



8 Regularnie odwiedzaj kardiologa; optymalnie byłoby, gdyby był to ten sam „kardiolog prowadzący”



9 Miej dobrze, czytelnie prowadzoną dokumentację medyczną oraz zawsze spisane aktualnie przyjmowane leki, wraz z ich dawkowaniem



10 Ufaj lekarzowi prowadzącemu – chce Ci pomóc lepiej, zdrowiej i dłużej żyć!!!





Wydawnictwo edukacyjne sfinansowane przez firmę Bayer Sp. z o.o.