Serce lubi zdrowe jedzenie

Data aktualizacji
2024-02-13

Choroby kardiologiczne są jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych – co roku umiera z tego powodu około 178 tys. Polaków. Zaburzenia układu sercowo-naczyniowego są najczęstszą przyczyną śmierci na świecie. Warto zadbać o swoje serce.

Co sprzyja rozwojowi chorób serca

Serce człowieka pracuje cały czas. Na osłabienie jego kondycji wpływa:

- niezdrowa dieta
- palenie tytoniu
- nadmierne spożycie alkoholu
- za mało ruchu
- stres
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca
- zwiększone stężenie cholesterolu, w tym „złego” frakcji LDL
- otyłość
- choroby sercowo-naczyniowe w najbliższej rodzinie
- starszy wiek
- menopauza u kobiet.

Badania w profilaktyce chorób serca

Kardiolog jest specjalistą, który leczy choroby serca, naczyń krwionośnych i całego układu krążenia. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może wystawić Ci skierowanie do kardiologa. Możesz dostać również skierowanie na badania, jak:

- EKG – badanie czynności elektrycznej serca
- echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe serca
- próba wysiłkowa – badanie czynności elektrycznej serca w czasie wysiłku.

Dieta DASH

Dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) jest szczególnie polecana w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia. Zmniejsza także m.in. ryzyko innych chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń lipidowych. Może ją stosować każdy, kto chce zadbać o swoje serce.

Dieta ta opiera się na:

- warzywach i owocach

- produktach zbożowych pełnoziarnistych
- rybach i chudym drobiu
- orzechach i olejach roślinnych.

Ogranicza spożycie:

- czerwonego i przetworzonego mięsa
- produktów z dodatkiem cukru, soli.

Bezpłatne jadłospisy opierające się na diecie DASH znajdziesz na stronie **Diety NFZ**.

Przykład jedzenia według zasad diety DASH

przy dziennym zapotrzebowaniu energetycznym (kalorycznym) 2000 kcal

Grupa produktów	Liczba porcji	Przykładowa porcja
warzywa	4-5 na dzień	1 szklanka warzyw liściastych, np. jarmuż, szpinak, sałata, ½ szklanki rozdrobnionych, gotowanych warzyw
owoce	4-5 na dzień	1 średnia sztuka, np. jabłko, ½ szklanki świeżych lub mrożonych drobnych owoców, jak maliny, jagody
produkty zbożowe pełnoziarniste	7-8 na dzień	1 kromka chleba, około 3 łyżki niesłodzonych płatków zbożowych, ½ szklanki ugotowanego ryżu, kaszy lub makaronu
niskotłuszczowe produkty mleczne	2-3 na dzień	1 szklanka mleka, jogurtu, kefiru, maślanki, 2 grubsze plastry twarogu
chude mięso, drób i ryby	2 lub mniej na dzień, w tym najlepiej 2 razy na tydzień porcja tłustych ryb morskich (np. łosoś, śledź)	około 90 g
orzechy i nasiona, nasiona roślin strączkowych	4-5 na tydzień	⅓ szklanki orzechów, 2 łyżki nasion np. słonecznika, ½ szklanki nasion roślin strączkowych, np. soczewicy, ciecierzycy

tłuszcze	2-3 na dzień	1 łyżka oleju roślinnego lub margaryny miękkiej

Przeczytaj więcej w

E-book-Zalecenia-zywieniowe-w-nadcisnieniu-tetniczym.pdf (pzh.gov.pl)

Ważne składniki dla wsparcia pracy serca

Składniki pokarmowe, które są niezbędne, aby zachować zdrowe serce i układ krążenia to:

- potas – znajdziesz go głównie w warzywach i owocach, np. w pomidorach, awokado, bananach, ziemniakach, ale także w kakao, migdałach, soi, soczewicy
- wapń – jego źródłami są przede wszystkim mleko i produkty mleczne. Słabiej przyswajalny wapń znajduje się w produktach roślinnych np. w jarmużu, fasoli, soczewicy, czy natce pietruszki
- polifenole, czyli bioaktywne związki, które nadają barwę roślinom. Są np. w jagodach, wiśniach, malinach, cebuli, nasionach roślin strączkowych
- magnez – znajdziesz go m.in. w migdałach, nasionach słonecznika, pestkach dyni, kaszy gryczanej, kakao
- błonnik pokarmowy – jego źródła to np. grube kasze, chleb razowy, płatki owsiane, nasiona roślin strączkowych, orzechy, warzywa i owoce
- antyoksydanty np. witamina C i E – ich źródła to m.in. papryka czerwona, truskawki, czarne porzeczki, orzechy i nasiona
- kwasy omega-3 – znajdziesz je np. w łososiu, makreli, oleju lnianym, orzechach włoskich czy w siemieniu lnianym.

> **Dieta DASH jest bogata w składniki zdrowe dla serca**

Dodatkowe wskazówki dla zachowania zdrowego serca

Utrzymuj prawidłową masę ciała. W ocenie tego pomoże Ci kalkulator wskaźnika masy ciała – BMI (ang.

Body Mass Index), dostępny na **Diety NFZ**.

- Jedz w każdym posiłku różnorodne, sezonowe warzywa i owoce. Zimą i wczesną wiosną możesz korzystać z mrożonek.
- Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna, takie jak: płatki owsiane, grube kasze, pieczywo razowe i graham, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty.
- Wybieraj różne źródła białka:
  - nasiona roślin strączkowych
  - ryby i owoce morza
  - niskotłuszczowe produkty mleczne
  - chudy drób.

- Ogranicz maksymalnie do 350-500 g na tydzień jedzenie:
    - mięsa czerwonego, np. wieprzowiny, wołowiny, kaczki
    - przetworów mięsnych, m.in. wędlin, kiełbas, parówek, pasztetów.
- Używaj olejów roślinnych: lnianego, rzepakowego, z awokado oraz oliwę z oliwek. Unikaj olejów tropikalnych, np. palmowego, kokosowego. Są one źródłem szkodliwych tłuszczów trans.
- Najlepsze sposoby przygotowania posiłków to:
    - gotowanie (na parze lub w wodzie)
    - pieczenie (bez tłuszczu, w folii lub pergaminie)
    - smażenie (bez tłuszczu), duszenie (bez obsmażania).
- Wybieraj owoce i niesolone orzechy zamiast słodyczy.
- Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną. Unikaj dań gotowych. Zawierają dużą ilość soli.
- Pij co najmniej około 6-8 szklanek niesłodzonych napojów, głównie wody. Unikaj lub ogranicz picie napojów słodzonych cukrem.
- Ogranicz dodawanie soli. Sól możesz częściowo zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.
- Unikaj picia alkoholu.
- Nie pal tytoniu, również biernie.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną – przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu. Śpij 7-9 godzin dziennie. Staraj się nie korzystać z urządzeń elektronicznych na godzinę przed snem.

Przeczytaj także

Do walki z cholesterolem – sterole roślinne

Podwyższony poziom cholesterolu we krwi może prowadzić do chorób układu krążenia. Sterole roślinne pomagają w walce z nadmiarem cholesterolu. Dowiedz się, czym są, jak działają i gdzie je możesz znaleźć

Badaj poziom cholesterolu

Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Może prowadzić między innymi do zawału serca lub udaru mózgu

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Choroby układu krążenia to główna przyczyna zgonów w Polsce i na świecie. Zmiana stylu życia oraz wczesna diagnostyka mogą odwrócić ten niekorzystny trend