

ZALECENIA DIETETYCZNE PO ZAWALE SERCA

Po **zawale serca dieta** ma kluczowe znaczenie w rehabilitacji i zapobieganiu kolejnym incydentom sercowo-naczyniowym. Powinna być zdrowa, zbilansowana, lekkostrawna i uboga w tłuszcze nasycone oraz sól.

Cel diety:

- obniżenie poziomu cholesterolu i ciśnienia tętniczego
- redukcja masy ciała w przypadku nadwagi lub otyłości
- poprawa pracy serca i ogólnego stanu zdrowia
- zmniejszenie ryzyka kolejnego zawału

Zalecenia żywieniowe po zawale serca:

- W pierwszych dniach po zawale musisz wykluczyć z diety produkty zawierające kofeinę: kawę, czarną herbatę, cukierki z kofeiną, czekoladę, napoje gazowane z kofeiną oraz tzw. napoje energetyczne.
- Spożywaj 5 niewielkich posiłków (zbyt duża ilość pożywienia powoduje trudności w oddychaniu i nadmierny wysiłek serca).
- Dieta powinna być urozmaicona i różnorodna, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.
- Warzywa i owoce powinny stanowić połowę twojego każdego posiłku, najlepiej w postaci surowej. Są one bogactwem witamin i składników mineralnych, zawierają również błonnik pokarmowy który wspomaga pracę jelit.
- Jedz kilka razy w tygodniu suche nasiona roślin strączkowych (fasolę, groch, soję lub soczewicę), nie tylko w zupie, ale także jako dodatek do drugiego dania, do surówek i sałatek lub w postaci past.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, np. płatki owsiane i inne zbożowe, kasze gruboziarniste jak kasza gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, pieczywo z mąki z pełnego przemiału.
- Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne: chude mleko, jogurt, kefir, maślanek, chude sery twarogowe, śmietanę zastąp chudym jogurtem lub kefirem.
- Jedz tłuste ryby morskie (co najmniej dwie porcje w tygodniu), wybierając mięso sięgaj po jego chude gatunki np. drób, indyk.
- Wyeliminuj z diety czerwone mięso i jego przetwory (boczek, kielbasy, wędliny) – zawierają one niekorzystne dla twojego układu krążenia nasycone kwasy tłuszczowe.
- Do surówek, sałatek i przygotowywania potraw preferuj olej rzepakowy, olej lniany (ponieważ oleje te zawierają dużo kwasu α -linolenowego), lub oliwę z oliwek.
- Jeśli smarujesz pieczywo, wybieraj margarynę miękką, natomiast staraj się unikać masła.
- Zrezygnuj z jedzenia dań typu Fast food, słonych przekąsek, wyrobów cukierniczych.
- Jako przekąskę wybieraj niesolone orzechy, najwięcej korzystnego kwasu α -linolenowego zawierają orzechy włoskie.
- Jedz potrawy gotowane zarówno w wodzie jak i na parze, pieczone w rękawie foliowym bez dodatku tłuszczu, duszone bez wcześniejszego obsmażania, zupy i sosy podprawiaj zawiesiną z mąki i wody lub mleka lub zabielał jogurtem naturalnym, unikaj smażenia.
- Nie zapominaj o odpowiednim nawodnieniu swojego organizmu, najlepiej jak będzie to woda niegazowa.
- Nie pij alkoholu.
- Kontroluj ilość spożywanej soli, której duże ilości znajdują się w wyrobach przetworzonych, takich jak: wędliny, sery, konserwy, pieczywo, gotowe posiłki. Nie dosalaj swoich posiłków, a doprawiaj je ziołami. Pamiętaj, że zalecana ilość soli w ciągu doby to 5g (1 łyżeczka) wliczając w to sól zawartą w produktach przetworzonych.
- Jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły postaraj się zmniejszyć swoją wagę, jeżeli chorujesz na cukrzycę musisz unormować poziom glikemii.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze). Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia.

