

ZALECENIA DIETETYCZNE W PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI SERCA

Przewlekła niewydolność serca (PNS) to stan, w którym serce nie jest w stanie pompować krwi w ilości wystarczającej do pokrycia potrzeb organizmu lub robi to tylko kosztem zwiększonego ciśnienia w jamach serca.

**Niewydolność serca jest jedną z głównych przyczyn zgonów związanych z chorobami układu krążenia!
Najczęstsze przyczyny PNS:**

- choroba wieńcowa
- przebyty zawał serca
- nadciśnienie tętnicze
- wady zastawkowe
- kardiomiopatie

Niedożywienie w przebiegu niewydolności serca:

- **kacheksja sercowa** – niezamierzona utrata co najmniej 7,5% wyjściowej masy ciała w ciągu co najmniej 6 miesięcy. Kacheksja sercowa jest niezależnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zgonu w ciągu 18 miesięcy niezależnie od wieku chorego, wartości frakcji wyrzutowej i szczytowego pochłaniania tlenu
- w przebiegu niewydolności serca szczególnie powikłanej niedożywieniem dość często występują niedobory mikrośladków, takich jak żelazo, tiamina, witamina D, selen, magnez czy cynk
- badania wykazały, że zwiększenie kaloryki diety i udziału białka u chorych z kacheksją spowodowało wzrost masy ciała i poprawę jakości życia

Leczenie żywieniowe:

W przypadku chorych z kacheksją sercową (niedożywionych):

- podaż **20 – 25 kcal/kg masy ciała/dobę** powinna pokrywać zapotrzebowanie energetyczne
- podaż białka powinna wynosić 1,2 – 1,5 g/kg masy ciała/ dobę (chude twarogi, mięso drobiowe, skyr) należy zwiększyć ilość jedno – i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych kosztem nasyconych (te lepiej ograniczyć do możliwego minimum), należy wybierać: olej rzepakowy bezerukowy, olej z awokado, oliwę z oliwek, olej z czarnuszki, olej konopny, olej z pestek winogron
- należy spożywać węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, grube kasze, wykluczyć należy słodycze, wyroby cukiernicze i pół cukiernicze, gotowe ciasta, w tym głęboko mrożone)

Chorym na przewlekłą niewydolność serca w stanie stabilnym, bez zaburzeń stanu odżywienia zaleca się sposób odżywienia oparty na zasadach **diety śródziemnomorskiej**. Dieta śródziemnomorska pomaga zwalczyć przewlekły stan zapalny i nadmierną aktywację neurohormonalną. Wykazuje wiele udowodnionych pozytywnych działań zarówno w stosunku do przebiegu jak i rokowań samej niewydolności, ale także chorób z nią powiązanych:

- choroby niedokrwiennej
- nadciśnienia
- cukrzycy
- POChP

ZAŁOŻENIA DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ:

- **warzywa** – jak najbardziej różnorodne, w diecie nie może zabraknąć, chociażby zielonych warzyw liściastych (np. szpinak, jarmuż, rukola, roszponka), które dostarczają mocy folianów, witaminy C, żelaza, wapnia oraz magnezu, pomidorów będących źródłem przeciwnowotworowego likopenu, czy pomarańczowo-żółtych warzyw, które wzbogacają dietę w beta-karoten (mowa tu, chociażby, o marchewce, dyni czy papryce). **Do innych warzyw związanych z tradycyjną dietą śródziemnomorską zaliczamy:** karczochy, brokuły, brukselkę, bakłażany, cukinię, buraki, kapustę,

selera, cykorię, ogórki, mniszek, koper włoski, pora, sałatę, pokrzywę, okrę, groszek, rzodkiewkę, gorczycę sarepską, cebulę, portulakę, ziemniaki, bataty, rzepę, brukiew

- **owoce** – po raz kolejny najważniejsza jest różnorodność – głównie jeśli chodzi o kolory, szczególną uwagę warto jednak zwrócić na niebiesko-różowo-fioletowe i czerwone owoce jagodowe bogate w przeciwutleniające antocyjany (mowa tu np. o malinach, truskawkach, jeżynach, borówkach), czerwone winogrona (źródło przeciwnowotworowego resweratrolu i tradycyjny śródziemnomorski produkt), a także pomarańczowe owoce bogate w beta-karoten (morele, brzoskwinie, mango, melon, pomarańcze). Jeśli chcemy wzbogacić dietę w „tradycyjne” śródziemnomorskie owoce warto postawić jeszcze na awokado, grejpfruty, wiśnie, jabłka, gruszki, mandarynki, daktyle, figi, granaty oraz nektarynki
- **nasiona roślin strączkowych:** bób, fasola, ciecierzycy, groch, soczewica
- **oliwa**, najlepiej wysokiej jakości oliwa extra virgin
- **pełnoziarniste produkty zbożowe** na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa (pieczywo, makaron), płatki owsiane, kasza gryczana, kasza bulgur, kasza kuskus, ryż, polenta na bazie mąki lub kaszki kukurydziejanej
- **nasiona, pestki i orzechy:** w tradycyjnej diecie śródziemnomorskiej można znaleźć, chociażby migdały, orzechy laskowe, nerkowce, orzeszki piniowe, sezam, pistacje i orzechy włoskie
- **ryby i owoce morza** – zwłaszcza ryby morskie takie jak łosoś, makrela, sardynki, flądra, labraks, tuńczyk, a także: kraby, krewetki, ośmiornice, małże, ostrygi, kałamarnice, homary
- **ziola i przyprawy** – w tradycji kulinarnej krajów śródziemnomorskich ważną rolę odgrywają m.in. bazylia, oregano, tymianek, majeranek, natka pietruszki, rozmaryn, mięta, sumak, estragon, anyż, lawenda, goździki, kumin, chili, liść laurowy, koper włoski, czosnek, pieprz, cząber i zatar
- **sery i jogurty**, zwłaszcza o obniżonej zawartości tłuszczu; dietę możemy wzbogacać w lokalne, polskie produkty takie jak jogurt naturalny, kefir czy maślanka, ale jeśli chcemy postawić na tradycje kulinarne regionu śródziemnomorskiego, to idealnie sprawdzą się, chociażby: jogurt grecki, feta, halloumi, brie, parmezan, ser kozi, ricotta, a także owcze sery, np. manchego czy pecorino
- **jajka kurze i jajka przepiórcze**
- **chude mięso drobiowe** – kurczak i indyk

Od czasu do czasu w diecie śródziemnomorskiej może się także znaleźć czerwone wino – ważne jednak by nie pić go zbyt często, alkohol ma bowiem negatywny wpływ na zdrowie związany, chociażby z podwyższeniem ryzyka wielu rodzajów nowotworów.

Według Fundación Dieta Mediterránea w codziennej diecie powinny znaleźć się:

- co najmniej dwie porcje warzyw (a najlepiej więcej)
- 1-2 porcje owoców
- 1-2 porcje produktów zbożowych (najlepiej pełnoziarnistych)
- 1-2 porcje oliwy
- 1-2 porcje orzechów / nasion
- 2 porcje przetworów mlecznych

W ciągu tygodnia w diecie śródziemnomorskiej powinny się znaleźć dodatkowo:

- co najmniej 2 porcje ryb i owoców morza (a najlepiej więcej)
- co najmniej 2 porcje nasion roślin strączkowych (a najlepiej więcej)
- 2-4 porcje jajek
- 2 porcje drobiu
- maksymalnie 3 porcje ziemniaków (lub mniej)

Produkty które należy ograniczyć:

- **mięso czerwone** (wieprzowina, baranina, wołowina, dziczyzna), **które należy ograniczyć do maksymalnie 2 porcji w tygodniu**
- **mięso przetworzone** (kiełbasy, wędliny, pasztety, boczek itp.), które należy ograniczyć do maksymalnie 1 porcji w tygodniu
- **słodycze**, które należy ograniczyć do maksymalnie 2 porcji w tygodniu
- masło i tłuste produkty mleczne np. lody, śmietana