

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZAWALE MIĘŚNIA SERCOWEGO

### Istota choroby:

**Zawał** to długotrwałe niedotlenienie mięśnia sercowego spowodowane przez zwężone lub zatkane tętnice wieńcowe wynikające z miażdżycy.

### Charakterystyka diety:

W profilaktyce chorób sercowych, w tym m.in. zawału serca ogromną rolę odgrywa właściwa, zdrowa dieta – niskocholesterolowa oraz aktywny tryb życia.

Czynnikami predysponującymi do zawału serca są:

- niewłaściwa dieta, oparta na produktach wysokoprzetworzonych, zawierających tłuszcze zwierzęce oraz cukry proste,
- nadciśnienie tętnicze,
- wysokie stężenie „złego” cholesterolu we krwi (LDL), który odpowiada za zwężanie światła tętnic i odkładanie się blaszek miażdżycowych,
- niskie stężenie „dobrego” cholesterolu (HDL) działającego przeciwmiażdżycowo,
- mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia,
- używki (palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu),
- stres,
- nadmierna masa ciała, otyłość,
- czynniki genetyczne przekazywane z pokolenia na pokolenie.

### Zalecenia do diety:

- regularnie spożywaj, 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, ostatni posiłek zjedz na 3h przed snem
- pij wodę niegazowaną (niskosodową), wyeliminuj z diety napoje słodkie (gazowane i niegazowane)
- do każdego posiłku spożywaj warzywa (najlepiej w formie surowej)
- w jadłospisie uwzględniaj suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca)
- zamiast słodyczy czy ciast - jedz owoce, najlepiej surowe (np. jabłka i gruszki ze skórka), orzechy (ok. 30g/dziennie), awokado, miód rzepakowy
- unikaj soli, staraj się nie dosalać dań na talerzu, możesz je przyprawiać ziołami (świeżymi czy suszonymi)
- jedz dużo ryb, zwłaszcza tłustych ryb morskich: śledź, makrela, łosoś, dorsz, tuńczyk, sardynki; przygotowuj je zalecanymi technikami kulinarnymi min. 2 x w tygodniu
- spożywaj oleje roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany) i oliwę z oliwek, dodawaj je do potraw w formie surowej. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych: masła i śmietany, nie sporządzaj sosów na bazie zasmażki czy śmietany
- spożywaj pieczywo pełnoziarniste i razowe, kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak) makaron razowy, ryż brązowy, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, otręby
- jako źródło białka wybieraj chude mięso (indyk, kurczak, cielęcina, królik), mleko do 2% tłuszczu, chudy nabiał (twarogi), mleczne napoje fermentowane (jogurt, kefir, maślanka), jaja na miękko (2szt/tyg.). Unikaj natomiast mięsa czerwonego (wieprzowiny, wołowiny, gęsiny, kaczki), tłustego nabiału (serów żółtych, topionych, pleśniowych), tłustych, niskich jakościowo wędlin, pasztetów, kiełbas, parówek, salcesonów, metek, podrobów
- z technik przygotowywania potraw wybieraj: gotowanie na parze i pieczenie w piekarniku. Wyeliminuj natomiast dania duszone, smażone, wędzone, potrawy w panierkach.

**Przykładowy jadłospis na dietę niskocholesterolową:**

**Dzień 1**

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Owsianka na mleku 2% z orzechami i miodem rzepakowym
II śniadanie	Kromka pieczywa razowego i sałatka: mix sałat, pomidor, ogórek św, czerwona cebula, słonecznik prażony, skropić oliwą z oliwek
Obiad	Ryż brązowy, ryba pieczona w piekarniku w ziołach z dodatkiem plastra cytryny, surówka z kiszzonej kapusty, kompot owocowy bez cukru
Podwieczorek	Garść borówek, jogurt naturalny
Kolacja	Kromka chleba graham, jajko na miękko, sałatka: rukola/roszponka, papryka 3 kolory, pestki dyni, skropić olejem lnianym

**Dzień 2**

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Kromka pieczywa razowego, pasta z twarogu chudego z suszonymi pomidorami w ziołach, porcja sałaty zielonej z oliwą z oliwek i świeżym koperkiem
II śniadanie	Szklanka soku pomidorowego
Obiad	Ziemniaki z zieleniną (bez dodatku tłuszczu), plaster gotowanej na parze piersi indyka + sur. z marchewki i jabłka skropiona olejem rzepakowym, kompot owocowy bez cukru
Podwieczorek	Koktajl np. z truskawek na maślanie bez dodatku cukru
Kolacja	Sałatka z brokuła, awokado, pomidorków koktajlowych, grzankami z pieczywa graham + ½ kulki mozzarelli light

**Dzień 3**

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Omlet z białek jaj z warzywami: szczypiorkiem, papryką, pomidorami (na łyżce oleju rzepakowego), kromka pieczywa pełnoziarnistego, warzywa surowe w słupki
II śniadanie	Sałatka owocowa: jabłko, truskawki, banan, kiwi, pomarańcza + łyżeczka siemienia lnianego
Obiad	Makaron pełnoziarnisty zapiekany z cukinią, pomidorami i fasolką szparagową, doprawiony ziołami i skropiony oliwą z oliwek + szklanka kefiru
Podwieczorek	Sałatka: kasza pęczak, śledź matias (w drobnej kostkę), koperek, ogórek kiszony
Kolacja	Kromka pieczywa razowego cienko posmarowana masłem z szynką drobiową, plaster sera białego chudego, rzodkiewki, papryka świeża

Poza zdrową dietą po przebytych zawale mięśnia sercowego należy zadbać o wypoczynek i odpowiednią ilość snu, ale w miarę powrotu do zdrowia równie istotne jest wprowadzenie aktywności fizycznej. Ważne jest, aby tempo treningu/ćwiczeń dostosować do własnego komfortu. Szczególnie polecane są:

- spacer / nordic walking
- trening na rowerku stacjonarnym (we własnym, komfortowym tempie)
- bieżnia (we własnym, komfortowym tempie)
- rozciąganie
- aktywność w wodzie

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
2. Szostak W.B., Cichocka A.: *Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia i cukrzycy*, Wyd. Medyk, 2012.

Opracowanie z dn.10.03.2024r, Justyna Grygorcewicz – koordynator ds. żywienia-dietetyk SPWSZ