



## Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

### ZALECENIA W MIAŻDŻYCY I PO ZAWALE

1. Ustal optymalne dla siebie godziny posiłków, zgodnie z zasadami: pierwszy posiłek w ciągu 1 godziny od przebudzenia, kolejne - co 3 godziny. Ostatni posiłek należy spożyć na 2-3 godziny przed snem.
2. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę niskokaloryczną, starając się uzyskać należną masę ciała.
3. Pamiętaj, że nawet dieta niskokaloryczna musi być odpowiednio zbilansowana - powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze o odpowiedniej jakości. Aby odpowiednio zbilansować dietę i dostosować ją do indywidualnych potrzeb organizmu, warto skontaktować się z dietetykiem.
4. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2,5 litra na dzień. Podstawowym napojem powinna być woda źródłana lub mineralna.
5. Jedz codziennie 4-5 porcji różnych warzyw (pomidory, brokuły, kalafioły, ogórki, sałaty, paprykę, marchew, seler, pietruszkę itp.), najlepiej na surowo w postaci surówek, sałatek, jako dodatek do kanapek lub pokrojone jako przekąski (1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych, 1 średni pomidor, lub pół szklanki warzyw gotowanych). Staraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z posiłków.
6. Owoce spożywaj rzadziej, gdyż są bardziej kaloryczne i zawierają więcej cukrów, ale nie rezygnuj z nich w zupełności – są źródłem cennych składników. Wystarczy, że zjesz 1-2 porcje dziennie. Jeśli masz nadmierną masę ciała, ogranicz spożycie owoców, szczególnie suszonych. Porcja owoców to: 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych.
7. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, które możesz spożywać kilka razy w tygodniu w różnej postaci, np. w postaci zupy, pasztetu, pasty, jako dodatek do II dań, surówek czy sałatek itp.
8. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, płatki i otręby, chleb z mąki razowej (bez zawartości słodu, miodu, karmelu amoniakalnego). Zawierają one błonnik, który odgrywa niezwykle ważną rolę – wiąże cholesterol, dzięki czemu jest on wydalany z organizmu, zamiast trafiać do krwiobiegu. Dodatkowo staraj się nie rezygnować z: makaronu, kasz i ryżu. Wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna gruba itp.), brązowy ryż, ryż czerwony, makaron razowy.
9. Unikaj produktów z mąki pszennej (szczególnie pieczywa oraz wyrobów garmażeryjnych typu placki, pierogi, kluski).
10. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, najlepiej do 2% tłuszczu, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Dzięki niskiej zawartości tłuszczu obniżysz udział niekorzystnych dla Ciebie nasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj 2-3 porcje dziennie. Wybieraj naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, sery twarogowe. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu naturalnego (150 g). Jeśli lubisz jogurty owocowe, to dodaj świeże lub mrożone owoce do jogurtu naturalnego i zblenduj je.



11. Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli pochodzenia zwierzęcego. Unikaj, a najlepiej zrezygnuj ze smalcu, słoniny, boczku, baleronu, tłustej wieprzowiny (karkówka, żeberka, golonka), baraniny, wędlin rozdrabnianych (mortadela, parówkowa, salceson, pasztet), podrobów (mózdzek, wątróbka, serca, nerki), serów żółtych, serów pleśniowych i topionych, śmietany. Spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych podnosi stężenie cholesterolu, cholesterolu - LDL, a tym samym zwiększa ryzyko niedokrwiennej choroby serca i zawału serca.
12. Wybieraj chude mięsa (drób bez skóry, królik, dziczyzna), wędliny jednogatunkowe (szynka, polędwica lub własne pieczenie). Spożycie tych produktów nie powinno być większe niż dwie porcje na dobę. Mięsa czerwone spożywaj tylko kilka razy w miesiącu.
13. Ogranicz spożycie cholesterolu poprzez zmniejszenie ilości spożywanych żółtek jaja (do 2 sztuk na tydzień).
14. Nie zapominaj o rybach, szczególnie morskich, świeżych lub mrożonych. Zawierają one cenne dla Twojego organizmu kwasy omega-3, które pomagają m.in. w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu, obniżeniu poziomu triglicerydów, normalizowaniu ciśnienia tętniczego. Wspomagają również funkcjonowanie serca oraz działają przeciwzapalnie, chroniąc tym samym naczynia krwionośne oraz zapobiegając rozwojowi i pogłębianiu się zmian miażdżycowych. Spożywaj je minimum dwa razy w tygodniu (pieczone lub gotowane). Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryb i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Wybieraj halibuta, łososa, makrelę, śledzie, dorsza, leszcza, solę, mintaja, mirunę, morszczuka, tuńczyka itp. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, spożywaj chude ryby morskie. Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
15. Wprowadź do swojej diety: olej rzepakowy, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy, pestki z dyni. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodaj je do swoich posiłków w ilości 1 garść dziennie.
16. Posiłki powinny być lekkostrawne. Unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania na tłuszczu (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki.
17. Zrezygnuj z gotowych dań, z potraw typu fast food. Zawierają one dużo tłuszczu, szczególnie nasyconych oraz kwasy tłuszczowe trans, które wpływają niekorzystnie na Twój układ naczyniowo-sercowy. Zawarta w nich nadmierna ilość soli, substancji dodatkowych (np. glutaminianu sodu) dodatkowo obciążają Twój organizm.
18. Unikaj cukru, słodczy, słodzonych napojów gazowanych, napojów energetycznych, ciast, czekolad itp., a także paluszków, ciastek, chipsów itp. Nie spożywaj produktów zawierających następujące składniki: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, utwardzony tłuszcz roślinny, tłuszcz palmowy.
19. Nie dosalaj swojego talerza. Jeżeli będziesz chciał użyć soli do przyrządzenia potrawy, to zrób to w bardzo małych ilościach i po obróbce cieplnej (np. nie sól wody do gotowania na początku, tylko produkt po ugotowaniu). Unikaj gotowych mieszanek przyprawowych czy kostek rosółowych z solą lub z glutaminianem sodu (oraz innymi sodowymi wzmacniaczami smaku). Stosuj natomiast zioła i przyprawy w postaci świeżej lub suszonej np. natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, oregano, tymianek, lubczyk itp.



20. We wczesnym okresie po zawale mięśnia sercowego unikaj nadmiernego spożycia napojów z kofeiną (np. kawy, mocnej herbaty). Późniejsze spożycie tych płynów omów z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem.
21. Jeśli palisz, koniecznie zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
22. Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Dostosuj ją do swoich możliwości. Pamiętaj, że nawet krótki spacer będzie korzystniejszy niż siedzenie w domu przed telewizorem.
23. Postaraj się ograniczyć stres. Pamiętaj, że nadmierny stres działa niekorzystnie na Twoje serce. Zadbaj o siebie, rozpoznając jakie sytuacje wzbudzają w Tobie stres i znajdź sposoby na rozluźnienie. Łagodna aktywność fizyczna, spotkania ze znajomymi, joga/relax czy poświęcenie większej ilości czasu samemu sobie to kilka pomysłów, które mogą Ci się spodobać.

**Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.**

***Pamiętaj, że właściwa dieta nie tylko poprawi Twój komfort życia, ale może zapobiec zawałowi.***

**OPRACOWANIE:  
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia  
mgr Agata Szczepanek**



**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny**  
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce