



serce **na nowo**

Zalecenia dietetyczne w nadciśnieniu i hipercholesterolemii

Kategorie produktów	Produkty ZALECANE	Produkty OGRANICZONE	Produkty PRZECIWSKAZANE
Napoje	Woda mineralna niegazowana, herbaty liściaste, herbaty owocowe oraz ziołowe	Soki warzywne i owocowe (jednodniowe), słaba herbata czarna, kawa	Soki, napoje i nektary owocowe, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkohol
Pieczywo	—	Pieczywo żytnie/pszenne razowe, chleb wieloziarnisty, chleb gryczany	Pieczywo białe, bułki pszenne, chleb tostowy, bagietki oraz wypieki z ciasta francuskiego
Ryż	—	Ryż brązowy, paraboliczny, dziki, czarny, basmati	Ryż zwykły biały
Makaron	—	Makaron z gryki, żytni, orkiszowy, pełnoziarnisty	Wszelkie makarony rozgotowane, makaron drobny
Kasze	Gryczana, jaglana, jęczmienna, orkiszowa, owsiana, komosa	—	—
Mięsa	—	Dziczyzna, indyk, kurczak bez skóry, polędwica wołowa i wieprzowa, cielęcina	Drób ze skórą, pasztety, kabanosy, salami, tłuste kiełbasy, mięsa panierowane
Ryby i owoce morza	Wszystkie ryby przyrządzone na parze, gotowane, pieczone	Ryby w formie konserw np.: szproty, sardynki, tuńczyk	Panga i tilapia – w każdej formie, karp, ryby smażone
Warzywa	Warzywa, głównie: buraki, warzywa strączkowe, seler, pomidory, czosnek, cebula	Warzywa konserwowe w zalewach (ogórki, papryka, pieczarki, itd.)	—
Ziemniaki	Gotowane w całości, pieczone w mundurkach	—	Smażone frytki, ziemniaki podsmażane na tłuszczu
Owoce	Wszystkie w szczególności: porzeczki, borówki, maliny, truskawki, banany i awokado	Owoce suszone	Owoce kandyzowane, z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego
Słodycze	—	Musy owocowe, koktajle owocowe, ciasta bez cukru, czekolada gorzka	Produkty czekoladopodobne, ciastka, żelki, batony, cukierki, czekolada mleczna
Produkty mleczne i jaja	—	Mleko 1,5% - 2%, jogurty i maślanki naturalne, kefir, jajka na miękko	Jogurty owocowe, serki homogenizowane
Sery	—	Chude lub półtłuste sery twarogowe, owcze i kozie	Serki topione, typu Almette, ser żółty, feta i pleśniowe
Tłuszcze	—	Oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, olej ryżowy	Olej słonecznikowy i pozostałe oleje
Orzechy, bakalie	—	Migdały, orzechy, rodzynki i inne suszone owoce	Orzechy arachidowe, solone, orzechy w chipsie



serce **na nowo**

Komponowanie posiłków w hipercholesterolemii

Dieta jest bezwzględnie potrzebnym elementem leczenia hipercholesterolemii także u osób stosujących terapię farmakologiczną.

Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi jest potwierdzonym czynnikiem ryzyka wystąpienia miażdżycy i jej powikłań, w tym choroby wieńcowej i zawału serca.

Dane naukowe potwierdzają, że odpowiednia dieta wpływa na zahamowanie rozwoju miażdżycy poprzez obniżenie stężenia cholesterolu we krwi.

Spożywaj co najmniej 4 posiłki dziennie, maksymalnie co 4 h! Rozkład posiłków wpływa na usprawnienie trawienia oraz wchłaniania niezbędnych substancji odżywczych.

Ogranicz dosalanie oraz spożycie produktów słonych np: wędlin, żółtych serów, dań typu instant, serków topionych i typu Almette, keczupów i gotowych sosów. Nadmiar sodu w diecie wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego. Zamiast tego stosuj **przyprawy ziołowe, koperek, pietruszkę, sok z cytryny, paprykę słodką i ostrą, chili, imbir, tymianek, czosnek.** Zamiast zwykłej soli kuchennej stosuj sól o obniżonej zawartości sodu/sól potasową.

Unikaj produktów smażonych i panierowanych. Ich codzienne spożycie pogarsza kondycję naczyń krwionośnych i wpływa na wzrost odkładania się cholesterolu w żyłach i tętnicach.

Unikaj cukru oraz produktów zawierających w składzie utwardzane tłuszcze roślinne i syrop glukozowo-fruktozowy.

Spożywaj na co dzień produkty bogate w błonnik. Obfitym źródłem błonnika rozpuszczalnego są takie produkty jak: warzywa strączkowe, płatki owsiane, ryż brązowy, jabłka, śliwki, owoce cytrusowe, gruszki, brokuły, brukselka, marchew, cukinia.

Codziennie spożywaj co najmniej 4 porcje warzyw. Są one najbogatszym źródłem potasu, kwasu foliowego oraz błonnika, przez co wpływają na obniżenie cholesterolu. Postaraj się, by w **każdym posiłku znalazła się co najmniej porcja warzyw** (np. 1 pomidor).

Owoce spożywaj w ilości co najmniej 2 porcji dziennie.

Wypijaj co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

Ostatni posiłek staraj się spożywać nie później niż 2 h przed snem. Dzięki temu odciążysz układ pokarmowy na noc, zapewnisz sobie lepszej jakości sen i będziesz wstawać bardziej wypoczęty.

Co najmniej raz w tygodniu zjedz tłustą rybę morską.

Staraj się ograniczyć spożycie mięsa do maksymalnie 4 porcji w tygodniu. W zastępstwie stosuj ryby, warzywa strączkowe, nabiał i owoce morza.

Materiał opracowała dietetyk kliniczny Barbara Dąbek.