

Mięso	Chude mięsa: kurczak, cielęcina, jagnięcina, indyk, królik; Chude wędliny: szynka drobiowa, polędwica	Wołowina, dziczyzna	Tłuste mięsa: wieprzowina, kaczka, gęś, baranina, podroby, boczek, salceson, pasztety; Tłuste wędliny
Ryby	Np. dorsz, pstrąg, szczupak, łosoś, makrela		konserwy rybne, ryby wędzone
Warzywa	Wszystkie		Salatki z dodatkiem majonezu, śmietany
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu		Smażone, frytki, placki ziemniaczane
Owoce	Wszystkie		Owoce w syropach, owoce kandyzowane
Napoje	Woda mineralna; Koktajle owocowo-mleczne; Soki ze świeżych owoców/warzyw; Herbata, kawa zbożowa z mlekiem		Napoje słodzone, gazowane, wody owocowe, lemoniada, mocna kawa, alkohol
Tłuszcze	Oleje: rzepakowy, z pestek winogron, lniany, rydzowy, oliwa z oliwek; Margaryna miękka (np. Flora/Benecol)		Masło, smalec, słonina, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy

DIETA DLA SERCA

Co znajduje się w poniższych zaleceniach?

- ✓ Podstawowe zasady racjonalnego żywienia
 - ✓ Produkty wpływające pozytywnie / negatywnie na stężenie cholesterolu we krwi
 - ✓ Nadciśnienie tętnicze - w jaki sposób zmniejszyć ilość spożywanego sodu
- Spożywaj **regularnie 4-5 posiłków dziennie**
 - Ostatni posiłek ok. 2-3 godziny przed snem
 - **Ogranicz** spożycie kawy (podnosi ciśnienie krwi, a także wypłukuje magnez z organizmu)
 - **Wyliminuj z diety słodkie i słone przekąski oraz produkty typu fast food**
 - **Ogranicz spożycie sodu i soli kuchennej**
 - Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (1 płaska łyżeczka), należy uwzględnić sól dodawaną do potraw oraz tę występującą w produktach spożywczych (np. ser żółty, konserwy)
 - Nie dosalaj dodatkowo potraw
 - Unikaj wyrobów wysoko przetworzonych, puszkowanych, marynowanych, wędzonych, peklowanych, konserw oraz produktów zawierających duże ilości glutamianu sodu
 - Unikaj gotowych mieszanek przypraw, kostek bulionowych, maggi, produktów typu instant
 - Zamiast soli: świeże/suszone zioła oraz przyprawy: czosnek, majeranek, bazylija, oregano, zielona pietruszka, estragon, lubczyk, kurkuma, koper, szczypiorek i inne
 - **Ogranicz spożycie tłuszczu**
 - Pamiętaj, że oprócz tłuszczu widocznego: masło, margaryna, oleje roślinne, w wielu produktach znajduje się tłuszcz niewidoczny, który naturalnie występuje w mięsach, rybach, wędlinach, mleku i jego przetworach oraz jajkach
 - Tłuszcz w postaci oleju najlepiej dodawaj do gotowych potraw
 - Majonez / śmietanę zastąp jogurtem naturalnym / kefirem
 - **Pamiętaj, że zalecane są wielo- i jedno nienasycone kwasy tłuszczowe**
 - Te dobre dla organizmu kwasy tłuszczowe znajdziesz w: olejach roślinnych, rybach (zalecane 2-3 razy w tyg.), orzechach czy awokado
 - **Fitosterole** (sterole i stanole, ograniczają wchłanianie cholesterolu w jelitach). Na polskim rynku dostępne są margaryny (np. Benecol, Flora) i jogurty wzbogacane w fitosterole
 - **Postaraj się wyeliminować z diety:**
 - Masło, śmietanę, majonez, tłuste mięsa, podroby, kielbasy, produkty smażone, sery pleśniowe, żółtka – ogranicz

- **Produkty szczególnie zalecane przy wysokim cholesterolu:**
 - Otręby owsiane / pszenne, płatki owsiane, siemię lniane, migdały, orzechy włoskie, nasiona słonecznika
 - Awokado, czarna porzeczka, owoce cytrusowe
 - Benecol/ Flora, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej rydzowy
 - Karczochy, soja, soczewica, zielone warzywa
 - Ryby morskie
 - Zielona herbata
- **Pełnowartościowe białko**
 - Zalecane: mleko i przetwory, rośliny strączkowe, mięso, ryby (→ tabela)
 - Pamiętaj o fermentowanych produktach mlecznych
- **Zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie**
 - Wspomaga on redukcję masy ciała, ↓wchłanianie cholesterolu oraz trójglicerydów, ↓ciśnienie tętnicze krwi, spowalnia rozkład węglowodanów, zapobiega zaparciom, ↓uczucie głodu oraz wspomaga usuwanie szkodliwych substancji z organizmu
 - Produkty bogate w błonnik: otręby, płatki owsiane, kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, warzywa (szczególnie surowe), owoce
 - Błonnik rozpuszczany (obecny m.in. w owsie: płatki owsiane, otręby) szczególnie wspomaga obniżenie niekorzystnych frakcji cholesterolu
 - Pamiętaj - aby błonnik spełniał swoje funkcje, należy pić odpowiednie ilości wody (duża ilość błonnika i zbyt mała ilość wody może powodować zaparcia/wzdęcia)
- **Spożywaj codziennie owoce i warzywa**
 - Są cennym źródłem witamin!
 - W szczególności zwiększ w swojej diecie ilość produktów bogatych w witaminę C (owoce cytrusowe, truskawki, papryka, szczypiorek, pietruszka, ziemniaki...) oraz witaminę E (zarodki i kielki zbóż, produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa liściaste, zielone...)
 - Najlepiej w postaci surowej, surówek (również jako dodatek np. do koktajli, sałatek)
 - W Twojej diecie nie powinno zabraknąć nasion roślin strączkowych (wartościowe białko, błonnik pokarmowy)
- **Spożywaj produkty bogate w potas oraz magnez**
 - Źródła potasu: nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, pomidory, banany, owoce suszone: morele, figi, awokado, natka pietruszki, gorzkie kakao, produkty zbożowe z pełnego przemiału, itd.
 - Źródła magnezu: orzechy, migdały, płatki owsiane, otręby pszenne, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, kakao gorzkie, itd.
- **Robiąc zakupy uważnie czytaj etykiety**
 - Unikaj produktów, które w swoim składzie mają duże ilości cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans

- **Zalecane sposoby przygotowywania posiłków**
 - Gotowanie w małej ilości wody/na parze/w szybkowarach
 - Duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii/naczyniu żaroodpornym
 - Unikaj smażenia
- **Zupy i sosy**
 - Zalecane są zupy jarzynowe czyste, zupy kremy
 - Nie podprawiaj zup zawiesinami
 - Nie zagęszczaj zup zasmażkami, śmietaną (możesz dodać np. jogurt naturalny)
 - Nie gotuj zup na tłustych wywarach mięsnych
 - Unikaj spożywania tłustych sosów
- **Regularna aktywność fizyczna**
 - Ćwiczenia dostosuj do stanu zdrowia, wieku oraz sprawności fizycznej
- **Unikaj nadwagi i otyłości**
 - Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała pomaga uzyskać odpowiednie stężenia: cholesterolu, triglicerydów oraz poprawia tolerancję glukozy.
 - Prawidłowa masa ciała poprawia samopoczucie i zwiększa komfort życia
- **Palenie papierosów jest przeciwwskazane**

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

Produkty	Zalecane	W umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczywo	Pieczywo żytnie, razowe, pełnoziarniste, chleb Graham	Pieczywo pszenne, mieszane	Pieczywo tostowe, rogalie maślane, wypieki z dodatkiem cukru
Inne	Mąka razowa, żytnia, graham; Ryż brązowy; Makaron razowy, pełnoziarnisty; Kasze: gryczana, jęczmienna, jagłana; Płatki owsiane, otręby	Mąka pszenna; Ryż biały	Płatki czekoladowe (lub inne z dodatkiem cukru)
Mleko, produkty mleczne i jajka	Mleko 1,5-2%; Naturalne: jogurt, kefir, maślanka; Ser twarogowy chudy, ser twarogowy ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty; Jajka na miękko, jajecznica na parze (ograniczamy żółtka)	Mleko 3,2%; Ser topiony, pleśniowy, żółty, ser twarogowy tłusty; Jajecznica smażona na maśle/z boczkim