

ZALECENIA DIETETYCZNE

Miażdżyca

Miażdżyca to choroba tętnic, prowadząca do zwężenia ich światła. Przyczyną zwężenia jest blaszka miażdżycowa, zbudowana m.in. z cholesterolu, martwych komórek, fragmentów błon komórkowych, która wyrasta ze ściany tętnicy, doprowadzając do zmniejszenia przepływu krwi (niedokrwienia), skutkującego niedotlenieniem narządów.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Należy regularnie spożywać 4-5 posiłków dziennie w równomiernych odstępach czasowych (3-4godziny). Porcje powinny być mniejsze, a ilość spożywanych posiłków większa. Ostatni posiłek przed snem powinien być spożywany 2-3 godziny przed snem.
- Dieta powinna być urozmaicona i zawierać produkty z wszystkich grup (produkty zbożowe, owoce i warzywa, produkty nabiałowe, mięso, ryby, jaja i oleje roślinne). Z diety należy wykluczać / ograniczać produkty wywołujące nieprzyjemne dolegliwości, t.j.: zaparcia, biegunki, gazy.
- Posiłki należy zjadać o stałych porach i zrezygnować z podjadania między nimi.
- Zaleca się spożycie produktów zbożowych z grubego przemiału. Kasze powinny być częściej włączane do menu, w szczególności gryczana, a także brązowy ryż. Makarony jasne powinny zostać zamienione na ciemne, ze względu na zawartość węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego, witamin i minerałów.
- Wskazana ilość płynów to ok. 2 litry. Powinny to być przede wszystkim: woda mineralna niegazowana, soki owocowo – warzywne świeżo wyciskane, bez dodatku cukru.

- Dienne podaż soli nie powinno być większe niż 5g. Należy zwrócić szczególną uwagę na spożycie takich produktów jak: wędliny, konserwy mięsne i rybne, kiszone przetwory warzywne, które mogą zawierać duże ilości dodanej soli.
- Najbardziej korzystny nabiał to: mleko 2 %, twaróg, jogurty naturalne, kefiry gdyż stanowią dobre źródło pełnowartościowego białka i wapnia.
- Zwiększyć należy spożycie warzyw i owoców (700 g), z przewagą warzyw, z uwagi na to, że owoce zawierają duże ilości cukrów prostych.
- Mięso, które jest zalecane w diecie to chudy drób (kurczak, indyk), cielęcina, królik, Ograniczeniu podlega natomiast spożycie czerwonego mięsa: wieprzowina, wołowina.
- Ryby powinny być spożywane 2 – 3 razy w tygodniu, najlepiej tłuste ryby morskie: śledź, makrela, łosoś. W przypadku mniejszego spożycia należy zastosować suplementację kwasami omega 3.
- Jajka są bardzo dobrym źródłem białka dla organizmu, dlatego powinny znaleźć się w jadłospisie w rozsądnych ilościach.
- Zachęca się również do uwzględnienia w diecie białka roślinnego, którego źródłem są rośliny strączkowe.
- Ważnym elementem postępowania dietetycznego jest ograniczenie spożycia tłuszczów, a w szczególności nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i cholesterolu (do 300mg/dobę), poprzez wyeliminowanie/znaczące ograniczenie produktów będących ich źródłem.
PRODUKTY BOGATE W NKT I CHOLESTEROL: smalec, słoninę, boczek, tłuste sery, mięsa, wędliny, tłusty drób, podroby, pełne mleko, tłuste przetwory mleczne- śmietanę, masło, żółtko jaja kurzego.
- Tłuszcze, które warto wykorzystać w diecie to oleje roślinne: rzepakowy, lniany oraz oliwa z oliwek będące źródłem jedno- i wielo- nienasyconych kwasów tłuszczowych, korzystnie wpływających na profil lipidowy organizmu.

- W diecie należy uwzględnić substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym: warzywa i owoce bogate w witaminę C i beta-karoten (pomidory, czarne porzeczki, borówki), cebula czosnek, buraki, seler, suche nasiona roślin strączkowych, jabłka, owoce jagodowe, morele, pigwy, karczochy, winogrona czerwone, czarna i zielona herbata, brukselka, kalafior, brokuł.
- Dodatki preferowane do pieczywa to pasty z kurczaka / indyka i warzyw, domowe wędliny, warzywa, wysokogatunkowe margaryny miękkie, niewielkie ilości masła.
- Z diety należy wyeliminować przetworzone przyprawy typu maggi, kucharek, kostki rosółowe, z uwagi na zawartość konserwantów i glutaminianu sodu.
- Zalecane przyprawy ziołowe: majeranek, koperek, bazylia, oregano, lubczyk, pietruszka natka, pieprz, które nadają potrawę walorów smakowych oraz naturalnie usprawniają pracę metabolizmu.
- Spożywanie słodczy powinno być ograniczone do minimum, bądź całkowicie wyeliminowane.
- Dopuszcza się spożywanie gorzkiej czekolady z wysoką zawartością kakao. Niezdrowe słodcze, desery bogate w tłuszcze nasycone, izomery trans i cukry proste, można je zastąpić świeżymi owocami lub orzechami.
- W ciągu dnia należy wprowadzić aktywność fizyczną dostosowaną do indywidualnych możliwości.
- Istotne jest aby potrawy były świeżo przyrządzone, nie przechowywane w lodówce, bowiem zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.
- Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenia w folii przezroczystej, w pergaminie w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

- Dozwolone jest podgrzewanie i rozmrażanie przy użyciu mikrofalówki.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu powinno być całkowicie wykluczone. Potrawa nasiąknięta tłuszczem jest trudno strawna i znacznie bardziej kaloryczna.
- Dozwolony tłuszcz to: oleje słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy
bezerukowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny i słodka śmietanka. Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek.
- Warzywa podaje się z wody, w postaci surówek z olejem lub soków.
- Posiłki powinny być doprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w diecie, atrakcyjnie zestawione – aby pobudzały upośledzone łaknienie.

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane w miażdżycy

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystkie rodzaje ciemnego pieczywa: orkiszowe, graham, razowe, żytnio-razowe. Mogą być z ziarnami, najlepiej na zakwasie (jeżeli nie ma przeciwwskazań), nie barwione karmelem	Chleb pszenno-żytni, półcukiernicze	Wszystkie rodzaje pszennego pieczywa: bułki pszenne, kajzerki, bagietki, ciabatty, drożdżowe, barwione karmelem. Nie zaleca się pieczywa świeżego.
WARZYWA I OWOCE	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe niesłodzone, soki owocowe i warzywne. Bardzo wskazane są suche nasiona roślin strączkowych.	Orzechy, migdały, pestki i ziarna	Owoce kandyzowane, warzywa solone i konserwowe, orzeszki i ziarna solone
MLEKO	Mleko 0,5-1,5% tłuszczu,	Sery twarogowe i jogurty	Pełne mleko, śmietana, mleczko

PRODUKTY NABIAŁOWE	Jogurty kefir i maślanki do 1,5% tłuszczu, chude sery i twarogi. Jeżeli poziom cholesterolu jest bardzo wysoki, wskazane są produkty nabiałowe 0% tłuszczu.	półtłuste	skondensowane, twarogi pełnotłuste, sery żółte, pleśniowe, jogurty pełnotłuste
RYBY I OWOCE MORZA	Ryby chude (mintaj, tilapia, pstrąg, morszczuk, dorsz, dorada), ryby tłuste bogate w kwasy omega-3 (łosoś, makrela, halibut, tuńczyk, śledzie). Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.	Małże, homary, ryby wędzone	Ryby smażone w panierce w dużej ilości tłuszczu. Niewskazane są krewetki, kalmary, ikra ze względu na dużą zawartość cholesterolu.
MIĘSO	Indyk, kurczak (najlepiej bez skóry), królik, zając, cielęcina, dziczyzna. Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, jagnięcina	Mięsa z widocznymi pasmami tłuszczu: kaczki, gęsi, tłuste wędliny: boczek, baleron, salceson, kiełbasy, frankfurterki, kabanosy, parówki.

ZIEMNIAKI	Pieczone i gotowane		Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, krążki
------------------	---------------------	--	--

TŁUSZCZE	Wszystkie oleje zawierające jedno nienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje zawierające wiele nienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej z zarodków pszennych.	Masło (jeżeli występuje bardzo wysoki poziom cholesterolu, masło też nie jest wskazane), margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej kokosowy (jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych)
-----------------	---	---	--

SOSY I PRZYPRAWY	Dozwolone są wszystkie przyprawy poprawiające walory smakowe i trawienie: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek (obniża ciśnienie krwi), przyprawy korzenne.	Sosy sałatkowe na bazie niskotłuszczowych jogurtów	Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy na bazie śmietany i masła. Gotowe mieszanki przyprawowe, zawierające dużą ilość soli
ZUPY	Najlepiej na wywarach warzywnych lub wywarach na chudym mięsie.		Zaprawiane śmietaną lub Innymi tłuszczami
DESERY	Sorbety, bezy, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe	Ciastka i ciasteczka przygotowywane na maśle i margarynach twardych, marcepan, chałwa, biszkopty	Czekolada, batony, tłuste ciasta z kremami na bazie śmietany i masła

NAPOJE	Słaba herbata, kawa zbożowa, napoje mleczno- owocowe, soki owocowe i warzywne, najlepiej świeżo wyciskane bez dodatku cukru, zielona i czerwona herbata, herbatki ziołowe	Słaba kawa rozpuszczalna, wino czerwone	Kakao, mocna herbata, kawa naturalna, alkohol
---------------	---	---	---

Przykład jadłospisu:

ŚNIADANIE

Owsianka na napoju roślinnym z dodatkiem siemienia lnianego, borówek lub malin, plasterków banana oraz garści orzechów włoskich.

II ŚNIADANIE

Kanapki z pieczywa razowego z hummusem, świeżymi warzywami (ogórek, pomidor, papryka) oraz oliwą z oliwek.

OBIAD

Pieczona lub grillowana **makrela** albo inna tłusta ryba morska, porcja kaszy gryczanej lub bulgur oraz duża sałatka warzywna z oliwą z oliwek extra virgin.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu z dodatkiem owoców jagodowych lub jabłka.

KOLACJA

Sałatka z ciecierzycy, pomidorów, ogórka, oliwek, ziół i oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.

LITERATURA:

1. Mirosław Jarosz, Praktyczny Podręcznik Dietetyki, Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2010 r.
2. Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2021 r.

Opracowała: mgr inż. Beata Mastalerczyk – dietetyk, psychodietetyk