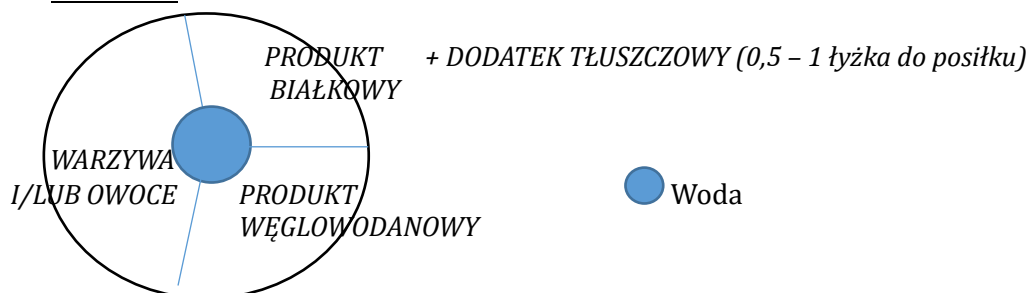


## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH/ DIETA PODSTAWOWA

- Warto spożywać posiłki **regularnie** tak, aby przerwy pomiędzy posiłkami nie wynosiły więcej niż 4 h;
- Spożywaj posiłki przyrządzone tego samego dnia, ze **świeżych produktów** o prostym składzie bez zbędnych dodatków, jak najmniej przetworzonych (unikaj posiłków gotowych, w puszkach, w proszku, słoikach, fast-food);
- Unikaj **podjadania między posiłkami słodkich i słonych przekąsek** na rzecz włączenia do diety niesolonych orzechów i migdałów (do 30g/dzień) oraz warzyw i owoców;
- Wybieraj **pełnoziarniste produkty zbożowe** (pełnoziarniste pieczywo i makarony, brązowy ryż, gruboziarniste kasze);
- Spożywaj **warzywa do każdego posiłku** (gotowane, surowe, różnokolorowe);
- Owoce spożywaj z umiarem - max. 3 porcje **owoców w ciągu dnia** (1 porcja = średnia pomarańcza, jabłko, 1/2 szklanki drobnych owoców) szczególnie bogatych w antyoksydanty: np. aronia, porzeczki, maliny cytrusy, granat, czereśnie, jabłka;
- Wskazaniem jest spożywanie **ryb** (szczególnie morskich) min. 2 razy w tygodniu ze względu na zawarte w nich kwasy **omega-3** działające korzystnie na naczynia krwionośne oraz stężenie cholesterolu we krwi;
- Staraj się unikać tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kiełbasy podsuszane itp.) na rzecz **chudszych części wieprzowiny i wołowiny** (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz **drobiu**;
- Potrawy spożywaj **głównie gotowane (w wodzie, na parze), pieczone w naczyniu, rękawie piekarniczym, duszone**, unikaj smażenia i odsmażania;
- Zdecyduj się na rezygnację z dosalania potraw oraz używania gotowych mieszanek przypraw na rzecz **świeżych i suszonych ziół**;
- Między posiłkami wybieraj do picia przede wszystkim **wodę**;
- Warto wprowadzić do trybu życia **regularną aktywności fizycznej** dostosowaną do możliwości fizycznych organizmu.
- Unikaj palenia papierosów i picia alkoholu.
- Jeśli zażywasz leki – popijaj je wyłącznie wodą; w szczególności nie należy popijać leków sokiem grejpfrutowym oraz należy unikać spożywania tego owocu i innych cytrusów w krótkim czasie przed i po zażyciu leków (min. odstęp 3h);
- Warto zadbać o różnorodność produktów spożywczych w diecie w celu dostarczenia organizmowi wszelkich niezbędnych składników odżywczych.  
Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), **dodatek tłuszczowy** (głównie roślinnych – nasiona, orzechy, oleje płynne, oliwa z oliwek) oraz **warzywa i/lub owoce**.

### SCHEMAT



**CIEKAWOSTKA: Dieta śródziemnomorska** jest uznawana za modelową dietę w profilaktyce i dietoterapii chorób układu sercowo-naczyniowego oraz innych chorób związanych z przewlekłym stanem zapalnym (m.in. cukrzyca, dyslipidemia, miażdżyca, nadciśnieniu tętniczym, zespole metabolicznym, chorobie niedokrwiennej serca). Dowiedz się o niej więcej - być może pomoże Ci podjąć decyzję o wprowadzeniu pewnych korzystnych zmian w Twoim obecnym sposobie odżywiania się.

**WSKAZÓWKA:** Producenci produktów spożywczych mają obowiązek ustawowy wymieniać składniki produktu w kolejności od tych, których jest najwięcej w produkcie do tych, których jest w produkcie najmniej. Jeśli na kilku początkowych miejscach widnieje np. cukier, sól, syrop glukozowo-fruktozowy, glutaminian sodu – poszukaj bardziej naturalnego zamiennika.