

DIETA W PRZEWLEKŁEJ NIETYDOLNOŚCI SERCA

Wskazana jest kontrola masy ciała w celu łagodzenia objawów – jeśli cierpisz na nadwagę lub otyłość nie korzystaj z restrykcyjnych odchudzających tzw. „diet cud”, ale zdecyduj się na pracę nad zmianą nieprawidłowych nawyków żywieniowych na te sprzyjające lepszemu zdrowiu i trwałej redukcji masy ciała:

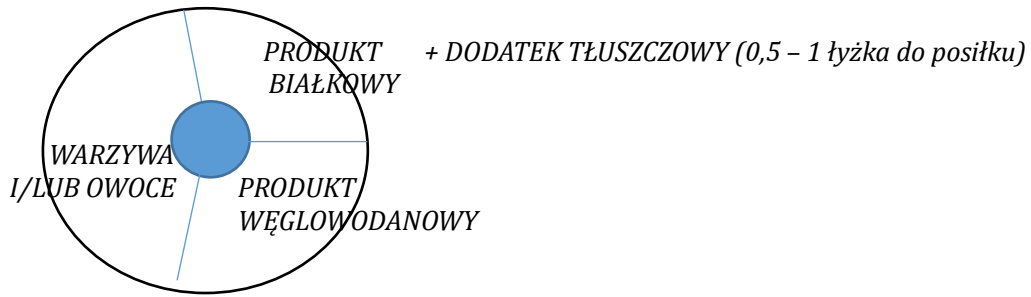
- Warto spożywać posiłki regularnie (5-6 posiłków mniejszej objętości dziennie) i unikać podjadania słodkich i słonych przekąsek między posiłkami;
- Nie dosalaj potraw na talerzu, ogranicz spożycia soli najlepiej do 4g/dzień (1500 mg sodu – maksymalnie 2/3 łyżeczki soli kuchennej) – dieta niskosodowa umożliwi ograniczenie dawek leków moczopędnych:

Ze względu na zawartość sodu/soli warto unikać przede wszystkim:

- zup i sosów z puszek, słoików i w proszku → na rzecz zup i sosów przygotowywanych na wywarach mięsnych, mięsno-warzywnych i warzywnych;
 - sera żółtego → na rzecz fermentowanych produktów mlecznych naturalnych (sery twarogowe, jogurt naturalny, kefir, maślanka) oraz gotowanych jaj, świeżych mięs i ryb;
 - wędlin paczkowanych i pasztetów → na rzecz mięs pieczonych, gotowanych, duszonych;
 - słonych i słodkich przekąsek, napojów oraz soków → na rzecz większego spożycia warzyw, owoców i niesolonych orzechów w ciągu dnia;
 - produktów konserwowanych, wysoko przetworzonych → na rzecz potraw przygotowywanych na bieżąco z produktów świeżych i naturalnych;
 - kostek rosołowych, gotowych mieszanek przypraw → na rzecz świeżych i suszonych ziół (bazylia, oregano, tymianek, pieprz, papryka mielona itp.) w celu poprawy smakowitości potraw bez soli;
 - słonych, gotowych past do smarowania kanapek → na rzecz past jajecznych, twarogowych, rybnych itp. wykonywanych ze świeżych produktów w dniu ich spożycia;
 - płatków kukurydzianych → na rzecz naturalnych płatków zbożowych (owsiane, orkiszowe, gryczane, jaglane itp.).
- Pomiędzy posiłkami pij wyłącznie wody **niskosodowe** (zawartość sodu poniżej 20mg/l). Koniecznym może być ograniczenie spożycia płynów poniżej 2l dziennie, w zależności od stopnia niewydolności krążenia – zapytaj o to swojego lekarza prowadzącego. W dozwolonej ilości płynów należy uwzględniać także zupy oraz soczyste warzywa i owoce, płynne desery i koktajle;
 - Unikaj napojów bogatych w kofeinę (kawa, napoje energetyzujące) oraz spożywania alkoholu, w celu uniknięcia niemiarowej pracy serca;
 - Ogranicz w diecie spożycie produktów wzdymających i ciężkostrawnych (fast-food, produkty smażone, tłuste mięsa i wędliny, warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych);
 - Do diety wprowadź ryby (np. dorsz, pstrąg, łosoś, dorada) minimum 2x tygodniowo – gotowane, pieczone, duszone w ziołach – ze względu na zawartość w nich kwasów omega-3 wykazujących korzystne działanie na układ krążenia;
 - Unikaj smażenia na rzecz gotowania (także na parze), duszenia bez obsmażania i pieczenia w naczyniu żaroodpornych, rękawie piekarniczym;
 - Zachowuj w diecie różnorodność produktów, zadbaj o spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych.

Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, drób, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dobrych tłuszczów** (najlepiej roślinnych, za wyjątkiem palmowego i kokosowego) oraz **warzywa i/lub owoce**.

SCHEMAT



● Woda niskosodowa