

DIETA PRZY CHOROBAH SERCA

Zalecenia ogólne diety:

Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (należy dbać o urozmaicenie posiłków). W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach.

Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględniać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

Najważniejsze zasady:

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów:

- Jedz 4-5 posiłków dziennie
- Spożycie owoców co najmniej 200g na dobę
- Spożycie warzyw co najmniej 200g na dobę
- Spożycie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz tłusta ryba
- Tłuszcze nasycone (zwierzęce) należy zastąpić tłuszczami nienasyconymi (roślinnymi)
- Spożycie soli <5-6g na dobę
- Należy ograniczyć spożycie słodczy do maksymalnie 3 razy w tygodniu. Osoby z nadwagą, otyłością, cukrzycą, zbyt dużym stężeniem cholesterolu lub trójglicerydów powinny unikać cukru i produktów zawierających cukier.
- Unikaj spożywania napojów słodzonych. Pij wodę mineralną i niesłodzone soki owocowe oraz kompoty.

DIETA PRZY CHOROBAH SERCA

Zalecenia żywieniowe:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, owsianka, kasze gruboziarniste	ryż, makaron, płatki kukurydziane, herbatniki	ciastka, placki, słodkie bułki, rogaliki francuskie (croissant)
Nabiał	mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu, sery o zmniejszonej zawartości tłuszczu, jogurt, kefir o zmniejszonej zawartości tłuszczu, białko jajek		mleko pełne, mleko skondensowane, śmietana, zabielaacz do kawy, sery pełnotłuste (w tym topione)
Zupy	zupy warzywne, chude wywary mięsne		zupy zagęszczane, zupy podprawiane śmietaną
Ryby	ryby z rusztu, gotowane, wędzone		ryby smażone na nieznanym oleju lub tłuszczu
Mięso	indyki i kurczaki bez skóry, króliki, dziczyzna	cielęcina, jagnięcina, bardzo chuda wołowina, owoce morza	kiełbasy, salami, boczek, żeberka, kaczki, gęsi, hot dogi, hamburgery, podroby, pasztety
Tłuszcze		oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek, „miękkie” margaryny produkowane z olejów roślinnych	masło, „twarde” margaryny, olej palmowy, olej kokosowy, smalec, słonina, sosy przygotowane z żółtek jaj
Warzywa	warzywa surowe i gotowane		Warzywa przygotowane na maśle lub śmietanie, warzywa solone, warzywa smażone na niewłaściwym tłuszczu
Owoce	owoce świeże i mrożone	owoce suszone, owoce w puszkach, sorbety	
Orzechy	laskowe, włoskie, migdały		kokosowe, orzechy solone
Napoje	woda mineralna, herbata, niesłodzone soki owocowe		kawa ze śmietanką, napoje słodzone