

Zalecenia żywieniowe w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Podstawą zapobiegania i leczenia chorób układu krążenia jest:

- Normalizacja masy ciała, w przypadku nadwagi lub otyłości zastosowanie diety niskokalorycznej
- Ograniczenie tłuszczu w diecie
- Ograniczenie spożycia cholesterolu do 300mg,
- Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego do 40g/dobę

✔ Co jeść? – filary zdrowej diety

- Warzywa i owoce: 4–5 porcji dziennie (min. 400–500 g)
- Produkty pełnoziarniste: chleb razowy, kasze, ryż brązowy, płatki owsiane
- Strączki: soczewica, fasola, ciecierzycy – min. 2× w tygodniu
- Ryby tłuste: łosoś, sardynki, śledzie, makrela – 1–2 razy w tygodniu
- Orzechy i nasiona niesolone (pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane), codziennie po jednej garści
- Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, awokado
- Zioła i przyprawy zamiast soli: czosnek, kurkuma, bazylija, majeranek, pieprz

✘ Czego unikać (lub mocno ograniczyć)

- Tłuszcze nasycone i trans: masło, smalec, fast-foody, wyroby cukiernicze
- Przetworzone mięso: parówki, wędliny, boczek, karkówka, pasztety, pasztetowe, konserwy mięsne
- Cukry proste: słodkie napoje, słodycze, ciasta, drożdżówki, pączki, pieczywo pszenne
- Nadmiar soli: unikaj gotowych dań, nie dosalaj
- Alkohol: każda ilość alkoholu szkodzi

🕒 Kluczowe nawyki

- Gotuj z ziołami – unikaj soli
- Jedz dużo warzyw i owoców.
- Unikaj smażenia
- Unikaj używek – papierosy, alkohol
- Wybieraj ryby i chude mięso drobiowe zamiast czerwonego mięsa
- Wybieraj nabiał niskotłuszczowy – tłuszcz w nabiale to również tłuszcz zwierzęcy
- Ogranicz słodycze

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: owsianka z jogurtem naturalnym + jabłko + siemię lniane + orzechy

II śniadanie: jogurt naturalny + maliny + garść orzechów włoskich.

Obiad: pieczony dorsz + kasza gryczana + duszone warzywa

Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem i ziołami

Kolacja: pieczywo razowe posmarowane miękkim awokado + twarożek wiosenny z twarogu chudego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem

Jak pomóc sobie w życiu codziennym?

