

Choroba wieńcowa (zwana też chorobą niedokrwienną serca – ChNS) jest silnym czynnikiem ryzyka wystąpienia zawału serca, pogarsza także jakość życia. Dlatego bardzo ważne jest **ściśle przestrzeganie zaleceń lekarskich**. Pacjentom z chorobą wieńcową zaleca się, obok leczenia farmakologicznego, również leczenie niefarmakologiczne, czyli zdrowy styl życia, który obejmuje: zdrową dietę, aktywność fizyczną (uzgodnioną z lekarzem), redukcję masy ciała w przypadku nadwagi, rezygnację z palenia tytoniu. Odpowiednia dieta wpływa korzystnie na czynniki ryzyka choroby wieńcowej, pomaga w kontroli między innymi stężenia cholesterolu we krwi, ciśnienia tętniczego krwi, nadwagi i otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej. **Chociaż osoby z chorobą wieńcową wymagają leczenia farmakologicznego, to dieta jest także nieodzownym elementem postępowania.**

Zaproponowane jadłospisy są zgodne z **zasadami diety śródziemnomorskiej**, która jest najzdrowszym modelem żywienia również w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych. Jej zasady zostały uwzględnione w „Europejskich wytycznych dotyczących zapobiegania chorobom serca i naczyń w praktyce klinicznej na 2012 rok” Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i innych towarzystw¹ oraz Polskiego Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia^{2,3}. Ponadto w graficznej formie przedstawiono je w Piramidzie Zdrowego Żywienia opracowanej w Instytucie Żywności i Żywienia⁴.



W praktyce w zaproponowanych jadłospisach uwzględniono:

- **chude produkty mleczne, chude produkty mięsne (poza rybami), tłuszcze roślinne** (głównie olej rzepakowy i oliwę z oliwek oraz margaryny miękkie) zamiast tłuszczów zwierzęcych, tak aby zawartość **nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) nie przekraczała 12 g dziennie (<7% energii)** i aby zawartość **cholesterolu w diecie nie przekraczała 200 mg dziennie** (liczbę całych jaj ograniczono do 2 sztuk tygodniowo). Dla osób ze zwiększonym stężeniem cholesterolu we krwi w celu obniżenia tego stężenia zaleca się spożywanie **margaryny lub napojów ze sterolami bądź stanolami roślinnymi**;
- **głównie potrawy przygotowywane w domu** zamiast gotowych sosów, zup w proszku czy w kubeczkach i żywności typu fast food; desery domowe (głównie owocowe) zamiast przemysłowo produkowanych słodczy, chipsów; margarynę miękką zamiast margaryny twardej, tak aby dieta zawierała **jak najmniej izomerów trans**;

- dużo surówek i sałatek: warzywnych i warzywno-owocowych, także z dodatkiem orzechów, nasion i pestek oraz nasion strączkowych; soki, np. pomidorowy, z aronii, czarnej porzeczki, winogron, owoców cytrusowych, żurawiny, tak aby dieta zawierała dużo antyoksydantów (witamin C, E, beta-karotenu i flawonoidów) i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, również jego frakcji rozpuszczalnej, czyli składników, które korzystnie działają w chorobie wieńcowej;
- tłuste ryby morskie dwa razy w tygodniu zamiast dania z mięsa oraz kilka razy w tygodniu rybę, jako dodatek do surówki, pasty czy do kanapki, tak aby pokryć zapotrzebowanie na **kwasy tłuszczowe omega-3**, które **zmniejszają ryzyko epizodu sercowo-naczyniowego**, a także aby dostarczyć **witaminę D**. Tłuste ryby są najbogatszym źródłem witaminy D w naszej diecie, zawierają tę witaminę także między innymi **produkty sojowe i margaryny miękkie**, do których jest ona dodawana. Witamina D powstaje również w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych, największego jej źródła. Dużo kwasów omega-3 zawiera także **olej rzepakowy**, który w zaproponowanych jadłospisach zastosowano jako główny tłuszcz dodany. Bogate w kwasy omega-3 są także **orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona sezamu**, także uwzględniane w poniższych jadłospisach;
- z produktów zbożowych głównie **produkty pełnoziarniste, często płatki owsiane, jęczmienne**, tak aby dostarczyć **dużo błonnika rozpuszczalnego** (pomagającego zmniejszyć stężenie cholesterolu we krwi) i dużo witamin oraz składników mineralnych;
- dużo świeżych i suszonych ziół, natki pietruszki, koperku, cebuli, szczypiorku, czosnku, soku z cytryny, którymi całkowicie lub częściowo można **zastąpić sól**. Mniejsza ilość soli w diecie pomaga **zmniejszyć ciśnienie tętnicze krwi** u osób z nadciśnieniem.



DBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA PAMIĘTAJ O REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wiele zilustrowanych kolorowymi zdjęciami ciekawych przepisów na potrawy ubogie w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans i cholesterol, a bogate w antyoksydanty oraz błonnik rozpuszczalny, znajduje się w **Europejskiej książce kucharskiej** R. Ferrari, C. Florio oraz w **Praktycznym poradniku żywieniowym w odchudzaniu oraz profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych** A. Cichockiej (gdzie podano między innymi zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w jednej porcji każdej potrawy). Szczegółowe zasady diety śródziemnomorskiej w leczeniu chorób układu krążenia znajdują się natomiast w książce W.B. Szostaka i A. Cichockiej **Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2**.



W zaproponowanych jadłospisach kolorem **niebieskim** i pogrubioną czcionką zaznaczono produkty mleczne o małej zawartości NKT, kolorem **czzerwonym** – źródła dobrych tłuszczów, kolorem **zielonym** – produkty bogate w antyoksydanty, czyli warzywa, w tym strączkowe, a także owoce, soki, zioła, kakao, herbatę zieloną, herbatki owocowe.

Śniadanie I

Musli z orzechami (2 łyżki, 30 g przed gotowaniem) z **mlekiem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (250 ml) i **malinami** świeżymi lub mrożonymi (100 g)

Kanapka: kromka chleba pełnoziarnistego (40 g) posmarowana **margaryną ze sterolami lub stanolami** (1 łyżeczka, 5 g), domowy paszтет z chudego mięsa (2 cienkie plasterki, 20 g), listek **sałaty rzymskiej**, kilka krążków **rzodkiewki** (20 g), do dekoracji listki **natki pietruszki**

Herbata, najlepiej zielona

Śniadanie II

Kanapka: kromka chleba (40 g), posmarowana **margaryną ze sterolami lub stanolami** (1 łyżeczka, 5 g), udko kurczaka pieczonego z **rozmarynem** (2 plasterki, 20 g), listki **cykorii**, kilka plasterków **ogórka małosolnego** (50 g)

Jogurt o zawartości tłuszczu **0% lub 0,5%** (150 ml)

Sok z winogron (250 ml)



Obiad

Zupa z **fasoli z kminkiem: włoszczyzna** (3 łyżki startej, 50 g), **fasola perłowa** (3 łyżki, 30 g przed gotowaniem), ziemniaki (1 średnia sztuka, 70 g), **cebula**, gotowana z **margaryną ze sterolami lub stanolami** (1 łyżeczka, 5 g)

Bardzo chude mięso od szynki (100 g), marynowane w **oleju rzepakowym** (1 łyżeczka, 5 g) i posiekany **czosnku**, pieczone w całości w żaroodpornym naczyniu; kasza jęczmienna (3 łyżki, 30 g przed gotowaniem), polana **margaryną ze sterolami lub stanolami** (1 łyżeczka, 5 g), posypana posiekany **koperkiem**; surówka: **kapusta biała** (100 g), **ananas** świeży lub z puszki (1 plaster, 30 g), sok z **cytryny**, **nasiona sezamu** (1 łyżeczka, 5 g), **oliwa z oliwek** (1 łyżeczka, 5 g)

Woda mineralna niskosodowa



Podwieczorek

Sałatka owocowa z jogurtem: **banan** (1/3 sztuki, 30 g), **mandarynka** (kilka cząstek, 30 g), **winogrona czerwone** (kilka gronek, 30 g), polana **jogurtem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (3 łyżki, 45 ml), posypana **płatkami migdałów** (3 łyżeczki, 15 g)

Woda mineralna niskosodowa



Kolacja

Bulka z pestkami dyni (40 g) posmarowana **margaryną ze sterolami lub stanolami** (1 łyżeczka, 5 g); pasta z makreli i sera białego: puszkowana **makrele** w **pomidorach** (małe dzwonko, 20 g), posiekana **cebula czerwona**, sok z **cytryny**, **serek granulowany light** (1 łyżka, 15 g), **pieprz biały** świeżo zmielony

Herbatka z owoców leśnych z cytryną



Śniadanie I

Dwie kanapki: 2 kromki chleba razowego (2 × 40 g) posmarowane **margaryną miękką** (2 × 1 łyżeczka, 2 × 5 g), szynka z kurczaka (4 cienkie plasterki, 40 g), listki **sałaty kruchej**, posiekana **natka pietruszki**

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)

Brzoskwinia (1 sztuka, 100 g)

Herbata, najlepiej zielona

Śniadanie II

Płatki owsiane (2 łyżki, 30 g) z **sokiem pomarańczowym** (1 szklanka, 250 ml)

Jogurt o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (200 ml)

Woda mineralna niskosodowa



Obiad

Zupa z **grozku zielonego**, **papryki** i **włoszczyzny** z lubczykiem: **grozek zielony** (2 łyżki, 30 g), **papryka czerwona** (1/2 sztuki, 125 g), **włoszczyzna** (3 łyżki startej, 50 g), ziemniaki (1 średnia sztuka, 70 g), zabielena **maślanką** o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (3 łyżki, 45 ml)

Pieczeń wołowa duszona z pieczarkami: chude mięso wołowe (100 g) zamarynowane w **oleju rzepakowym** (1 łyżeczka, 5 g), occie z czerwonego wina i świeżym **tymianku**, pieczarki (kilka sztuk, 100 g), do duszenia **olej rzepakowy** (2 łyżeczki, 10 g); kasza gryczana (3 łyżki, 30 g przed gotowaniem) posypana posiekany **koperkiem**; surówka: **kapusta czerwona** (1/5 główki półkilogramowej, 100 g) duszona z **goździkami**, **żurawinami** świeżymi lub suszonymi, **cebulą** (1/2 sztuki, 50 g), **olejem rzepakowym** (2 łyżeczki, 10 g), posypana posiekaną **natką pietruszki**

Woda mineralna niskosodowa



Podwieczorek

Budyń na mleku sojowym z malinami: **maliny** świeże lub mrożone (6 łyżek, 100 g), **mleko sojowe** (250 ml), całość posypana **płatkami migdałowymi** (1 łyżka, 15 g)

Woda mineralna niskosodowa



Kolacja

Kromka chleba razowego (40 g) posmarowana **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g); papryka nadziewana szpinakiem i serem, zapiekana w piekarniku: **papryka żółta** (1 sztuka, 250 g), **szpinak** (kilka liści, 50 g) duszony z **olejem rzepakowym** (1 łyżeczka, 5 g) i **bazylią**, ser typu **mozzarella light** (2 paski, 20 g)

Herbatka z aronii



Śniadanie I

Płatki owsiane i jęczmienne (2 łyżki, 30 g) uprażone w piekarniku i wymieszane z **serkiem owocowym homogenizowanym o zawartości tłuszczu 0%** (3 łyżki, 45 g)

Kromka chleba graham (40 g) posmarowana **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g); sałatka: **cykoria** (1/2 małej sztuki, 50 g), pokrojona w kostkę, gotowana pierś indyka (2 cienkie plasterki, 20 g), **olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g), **sok z cytryny**

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)

Gruszka (1 mała sztuka, 100 g)

Herbata, najlepiej zielona

Śniadanie II

Kanapka: kromka chleba graham (40 g) posmarowana **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g), gotowana pierś indyka (2 cienkie plasterki, 20 g), kilka listków **sałaty masłowej**, kilka **rzodkiewek** (50 g), do dekoracji listki **natki pietruszki**

Kakao (o obniżonej zawartości tłuszczu) na **mleku o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (250 ml)



Obiad

Zupa zielono-żółta: **fasolka szparagowa zielona** (kilka strąków, 50 g), **fasolka szparagowa żółta** (kilka strąków, 50 g), zielone części **pora** (kilka krążków, 50 g), **natka pietruszki** (1 łyżeczka posiekanej, 5 g), kasza jagłana (3 łyżeczki, 15 g), **margaryna miękką** (1 łyżeczka, 5 g)

Rolada z łososia z warzywami, gotowana w wodzie, polana sosem tzatziki: zmielone następujące produkty: **łosoś** (100 g), **marchewka** (1/3 średniej sztuki, 30 g), **pietruszka** (1/3 średniej sztuki, 30 g), bułka namoczona w **mleku o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%**, **biały pieprz** świeżo zmielony; sos tzatziki: drobno posiekany **ogórek** (kilka krążków, 30 g), rozgnieciony mały ząbek **czosnku**, **sok z cytryny**, **oliwa z oliwek** (1 łyżeczka, 5 g), **jogurt o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (100 ml); ziemniaki (1 średnia sztuka, 70 g),

Surówka: **szpinak sałatkowy** (jedna garść, 100 g), **sok z cytryny**, **grejfrut** (kilka części, 100 g), **oliwa z oliwek** (1 łyżeczka, 5 g)

Woda mineralna niskosodowa



Podwieczorek

Koktajl bogaty w kwasy omega-3: **siemię lniane** (1 łyżeczka zmielonego, 5 g), **olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g), **sok pomidorowy** (200 ml), pieprz

Chleb chrupki 3 zboża (2 kromki, 20 g)



Kolacja

Dwie kromki chleba pumpernikiel (40 g) posmarowane **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g); jajko (1/2 sztuki), listki **sałaty masłowej**, **pomidor** (1 mała sztuka, 50 g), posiekany **szczypiorek**

Jogurt o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (150 ml)

Morela (1 sztuka, 100 g)

Herbatka z żurawiny



Śniadanie I

Dwie kanapki: 2 kromki chleba graham (2 × 40 g) posmarowane **margaryną miękką** (2 × 1 łyżeczka, 2 × 5 g), domowy pasztet mięsno-warzywny (4 cienkie plasterki, 20 g), **ćwikła**,

Kawa zbożowa na **mleku o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (250 ml)

Winogrona (kilka gronek, 100 g)

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)



Śniadanie II

Kanapka: kromka chleba graham (40 g) posmarowana **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g), **ser biały chudy**, plasterki **rzodkiewki** (30 g), **liść sałaty masłowej**

Jogurt o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (150 ml)

Sok z żurawin (250 ml)



Obiad

Zupa z **kopru włoskiego** z kminem rzymskim: **marchewka** (1/3 sztuki, 30 g), **pietruszka** (1/3 sztuki, 30 g), **koper włoski** (100 g), szczypta kminu rzymskiego

Salatka na ciepło: makaron, np. **świderki** (60 g przed gotowaniem), grillowania pierś z indyka (100 g) natarta **tymiankiem** i **olejem rzepakowym** (1 łyżeczka, 5 g), grillowana **cukinia** (200 g), **kielki fasoli**, **olej rzepakowy** (2 łyżeczki, 10 g) wymieszany z posiekanym **czosnkiem**, posiekana **natka pietruszki**

Jagody (100 g)

Woda mineralna niskosodowa



Podwieczorek

Koktajl mleczno-owocowy: **mleko zsiadłe o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (150 ml), **mieszanka z owoców** świeżych lub mrożonych (w sumie 100 g), do posypania szczypta **kakao**

Woda mineralna niskosodowa



Kolacja

Placuszki z cukinii (mąka, **cukinia**, piana z białka jaja, **olej rzepakowy**), kilka sztuk, polane **jogurtem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (3 łyżki, 45 ml)

Herbatka cynamonowa



Śniadanie I

Omlet z białek jajka (piana z 2 białek jajka, mąka, mleko, **olej rzepakowy**) z nowalijkami (posiekane: **rzodkiewki, cebula dymka, szczypiorek, oregano**)

Kakao (o obniżonej zawartości tłuszczu) na mleku o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (250 ml)

Melon (100 g)

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)

Herbata, najlepiej zielona



Śniadanie II

Domowe ciasteczka lub gofry z platkami owsianymi, przygotowane z użyciem **margaryny miękkiej bądź margaryny ze sterolami lub stanolami**

Jogurt o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (200 ml)

Sok z czarnych porzeczek



Obiad

Zupa rybna zawieszista: **włoszczyzna** bez pora (3 łyżki startej, 150 g), ziemniaki (140 g), filety ze świeżej **makreli lub halibuta** (100 g) bez ości, **cebula** (1 sztuka, 100 g), ziele angielskie, listek laurowy, **natka pietruszki**, do zabielenia mleko o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (3 łyżki, 45 ml), kromka chleba razowego

Truskawki (200 g) polane jogurtem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (3 łyżki, 45 ml)

Woda mineralna niskosodowa, wapniowo-magnezowa



Podwieczorek

Salatka z awokado i soczewicy: **awokado** (1/6 sztuki, 30 g), **soczewica czerwona** (1 łyżka, 10 g przed gotowaniem), **pomidor czerwony** (1 mała sztuka, 50 g), **cebula czerwona** (1/2 małej sztuki), sok z **cytryny, olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g), **estragon** suszony lub świeże listki

Woda mineralna niskosodowa



Kolacja

Pierogi ze szpinakiem (mąka, woda, **szpinak, czosnek, tymianek, olej rzepakowy**), kilka sztuk

Kefir o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (75 ml)

Mandarynka (1 sztuka, 100 g)

Herbatka z owoców leśnych



Śniadanie I

Dwie kromki chleba pełnoziarnistego (2 × 40 g) posmarowane **margaryną miękką** (2 × 1 łyżeczka, 2 × 5 g); pasta z sera białego chudego: **ser biały chudy** (1 plaster, 20 g) rozarty z **mlekiem**, wymieszany z drobno pokrojonym **ananasem** (50 g), **rodzynkami** (1 łyżeczka, 5 g) i nasionami **sezamu** (1 łyżeczka, 5 g)

Maślanka o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5% (200 ml)

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)

Herbata, najlepiej zielona

Śniadanie II

Placuszki z mieszanki płatków (owsiane, jęczmienne i żytnie) na ciepło lub na zimno z **jogurtem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (100 ml), posypane **orzechami włoskimi** (3 sztuki, 15 g)

Sok z pomarańczy



Obiad

Jedno danie – ryż z warzywami: ryż biały z ryżem dzikim (60 g przed gotowaniem), duszone warzywa: **fasolka szparagowa żółta** pokrojona w krótkie paski (100 g), **papryka czerwona** (1/2 sztuki, 125 g), **pomidory** świeże lub z puszki (1 sztuka, 125 g), całe ząbki **czosnku** (2 sztuki), **olej rzepakowy** (3 łyżeczki, 15 g), **bazyli**a suszona lub świeże listki

Grejfrut czerwony (1/4 sztuki, 100 g)

Woda mineralna niskosodowa, wapniowo-magnezowa



Podwieczorek

Kapusta brukselka gotowana (kilkanaście główek, 100 g), **olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g)

Chleb chrupki z nasionami sezamu (20 g)

Sok pomidorowy (200 ml)

Kolacja

Kasza gryczana (30 g przed gotowaniem), jajko sadzone (1 mała sztuka, np. kury zielononóżki), **mleko zsiadłe o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (200 ml)

Kiwi (1 sztuka, 100 g)

Herbatka z melisy



Śniadanie I

Płatki owsiane (2 łyżki, 30 g przed gotowaniem), **mleko o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (250 ml), **posypane szczyptą kakao i cynamonem**

Kromka chleba (40 g) posmarowana **margaryną miękką** (1 łyżeczka, 5 g), polędwica z indyka (2 plasterki, 20 g), **ćwikła**

Surówka: **sałata lodowa** (kilka liści, 50 g), sok z **cytryny**, **olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g), suszona **szalwia**

Napój ze sterolami lub stanolami (100 ml)

Brzoskwinia (1 mała sztuka, 100 g)

Herbata, najlepiej **zielona**

Śniadanie II

Kromka chleba (40 g) posmarowana margaryną miękką (1 łyżeczka, 5 g), **serek sojowy tofu** (20 g) posypany **natką pietruszki**

Porzeczki czerwone lub czarne (100 g)

Woda mineralna niskosodowa z plasterkami **cytryny**



Obiad

Zupa cebulowa z grzankami: **włoszczyzna** (3 łyżki startej, 50 g), **cebula** (100 g), grzanki z kromki chleba razowego (40 g), posiekana **natka pietruszki**

Pierogi (mąka, woda) z **serem białym chudym**, polane **jogurtem o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%** (3 łyżki, 45 ml) wymieszanym ze startą laską wanilii

Sok z żurawin



Podwieczorek

Borówki amerykańskie świeże lub mrożone (100 g)

Mleko sojowe (150 ml)

Kolacja

Salatka jarzynowa z ziemniakami, halibutem i soją: gotowane warzywa, **marchewka**, **pietruszka**, **seler** (w sumie 100 g), gotowany ziemniak (70 g), gotowany w warzywach **halibut** (30 g), **soja** (2 łyżeczki, 10 g przed gotowaniem), **zioła prowansalskie**, **jabłko** (1/2 małej sztuki, 50 g), **olej rzepakowy** (1 łyżeczka, 5 g)

Herbatka z wiśni i malin

