
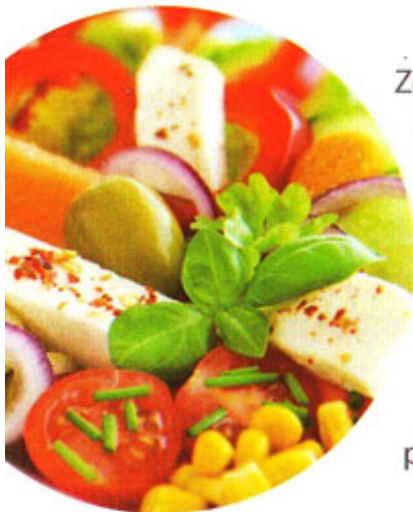


Niektóre składniki żywności mogą zmniejszać, a inne zwiększać ryzyko wystąpienia udaru. W tej części przedstawimy informacje o tym, jak Twoja dieta wpływa na ryzyko udaru oraz jak w prosty sposób poprawić swoją dietę na korzystną dla zdrowia.


Prawidłowa dieta może zapobiegać ryzyku wystąpienia udaru.


Oto jej podstawowe zasady:

-  **w każdym posiłku warzywa i owoce** bogate w błonnik, potas, witaminy, takie jak kwas foliowy, E, C, beta karoten, powinny znaleźć się w ilości co najmniej pięciu porcji dziennie.



Ze względu na większą ilość błonnika, witamin z grupy B i kwasu foliowego oraz składników mineralnych **pełnoziarniste produkty zbożowe**, takie jak: razowe pieczywo, graham, kasze, np. gryczana, brązowy ryż, razowy makaron, powinny być wybierane częściej niż bardziej przetworzone produkty zbożowe, jak np. jasne pieczywo,

-  **ogranicz lub najlepiej wyeliminuj spożycie tłustych produktów mięsnych** zawierających niekorzystne dla twojego układu krążenia kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol, zwłaszcza: boczek, smalec, tłuste wędliny, skóra drobiu, tłuste kawałki mięsa, pełnotłuste produkty mleczne, w tym tłuste sery żółte czy topione, śmietana,

-  **większość tłuszczu w Twojej diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych,**





źródłem białka w diecie powinny być morskie ryby, chude mięso (np. drobiowe), chude produkty mleczne (jak jogurty, chude twarogi) oraz nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, bób). Co najmniej dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie, zawierające korzystne dla układu sercowo-naczyniowego kwasy tłuszczowe omega-3,



ogranicz ilość soli do 5 g, czyli łyżeczki dziennie. Nadmiar soli w diecie prowadzi do ryzyka nadciśnienia będącego czynnikiem ryzyka udaru. Pamiętaj, że w tę łyżeczkę wlicza się także sól pochodzącą z produktów przetworzonych, takich jak wędliny, sery, pieczywo czy żywność konserwowa,



ogranicz cukry proste w postaci cukru, słodkich napojów, deserów, ciasteczek. Nadmiar cukru w diecie może prowadzić do nadmiernej masy ciała, a także wpływać na podwyższenie poziomu trójglicerydów we krwi i zwiększać ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i udaru,



utrzymuj masę ciała w normie. Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość, sprzyja wielu chorobom, m.in. nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy typu 2, zwiększając ryzyko wystąpienia udaru,



bądź aktywny fizycznie. Aktywność fizyczna nie tylko zapobiega nadciśnieniu, ale także pomaga w regulacji ciśnienia, gdy nadciśnienie już występuje. Codzienna aktywność fizyczna poprawia także kondycję, samopoczucie, jak również pomaga utrzymać na prawidłowym poziomie cholesterol i trójglicerydy. Zaleca się 30 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej przez większość dni w tygodniu.



Grupy produktów zwiększających ryzyko udaru i których spożycie powinno się ograniczyć



Tłuszcze zwierzęce

W żywności występują różne rodzaje tłuszczów. Tłuszcze zwierzęce zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, które niekorzystnie wpływają na naczynia krwionośne. Ich wysokie spożycie zwiększa ryzyko powstania chorób układu krążenia, w tym udaru.

Spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów zwierzęcych, które są bogate w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol, wpływa na podwyższenie poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji LDL – czyli „złego” cholesterolu we krwi, oraz trójglicerydów. Nasycone kwasy tłuszczowe wykazują ponadto działanie zwiększające krzepliwość krwi i tym samym właściwości sprzyjające powstawaniu miażdżycy, co powoduje wzrost ryzyka udaru. Dieta bogata w tłuszcze zwierzęce może również wpływać na wzrost masy ciała, która jest też czynnikiem zwiększającym ryzyko pojawienia się wielu chorób cukrzycy, wysokiego ciśnienia i tym samym ryzyko udaru.

Źródłami nasyconych kwasów tłuszczowych są masło, smalec, boczek, tłuste mięsa i wędliny, kielbasy, pełnotłuste produkty mleczne, takie jak tłuste mleko, sery żółte topione. Także wyroby cukiernicze mogą być źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych.

Produkty o dużej zawartości tłuszczu to te, zawierające powyżej 20 g na 100 g produktu. Produkty o małej zawartości to te, o zawartości poniżej 3 g na 100 g produktu.

Tłuszcze trans

Kwasy tłuszczowe trans powstają w trakcie utwardzania olejów roślinnych. **Ich źródłem są wyroby cukiernicze, ciasteczka, herbatniki,**

wafelki, a także posiłki typu *fast-food*. Kwasy te wpływają niekorzystnie na kondycję śródbłonna naczyń krwionośnych, zwiększając ryzyko wystąpienia miażdżycy i tym samym udaru.

Cholesterol

Cholesterol znajduje się naturalnie w organizmie i jest produkowany głównie w wątrobie. Jednak jest także pobierany z pożywienia, takiego jak tłuste mięsa, podroby, masło, smalec, tłuste sery i jaja. Cholesterol w organizmie jest transportowany przez tzw. lipoproteiny.



Wyróżniamy dwa typy lipoprotein:

- **cholesterol LDL** (*low density lipoprotein*) to lipoproteiny o niskiej gęstości, tzw. zły cholesterol. Jeśli tego cholesterolu jest zbyt dużo, zwiększa się prawdopodobieństwo zwężenia naczyń i tym samym ryzyko udaru i chorób układu krążenia;
- **cholesterol HDL** (*high density lipoprotein*) lipoproteiny o wysokiej gęstości, tzw. dobry cholesterol. Pomaga on usunąć nadmiar cholesterolu z naczyń do wątroby.

Co powoduje zbyt wysokie stężenie „złego” cholesterolu?



Na zbyt wysoki poziom tzw. złego cholesterolu (LDL) może wpływać dieta bogata w tłuszcze zwierzęce. W profilaktyce chorób serca powinno się ograniczyć spożycie produktów zawierających dużą ilość cholesterolu, takich jak żółtka jaj (spożywać nie częściej niż dwa razy na tydzień) oraz podroby, a także tłuste mięsa czy tłuste sery.

Innymi czynnikami, które mogą zwiększać stężenie cholesterolu, są: palenie papierosów, zbyt duże spożycie alkoholu, mała aktywność fizyczna, nadmierna masa ciała, a także uwarunkowania genetyczne, takie jak hipercholesterolemia rodzinna.

Czy wiesz, że...?



Sterole/stanole roślinne

Roślinne sterole i stanole są naturalnie występującymi substancjami w żywności pochodzenia roślinnego, ale jednak w niewielkich ilościach. Wykazano że podawanie 2 g stanoli/stenoli roślinnych znacząco obniża frakcje cholesterolu LDL, czyli „złego”. Fitosterole dość powszechnie występują w produktach roślinnych, jednak ich ilość jest bardzo mała. Źródłem fitosteroli są oleje, rośliny strączkowe, orzechy, sezam, słonecznik i inne nasiona. Śladowe ilości znajdują się w produktach zbożowych z pełnego przemiału. Na rynku dostępne są margaryny wzbogacane w sterole roślinne.

Sól



Zbyt duża ilość soli w diecie przyczynia się do powstania nadciśnienia, które jest czynnikiem ryzyka udaru. Poprzez ograniczenie soli w diecie możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia i udaru. Źródło soli w diecie to nie tylko solniczka, ale też produkty przetworzone, takie jak pieczywo, wędliny, sery, żywność konserwowa.

Jak zmniejszyć ilość soli w diecie?

Ogranicz solenie potraw przygotowywanych w domu. Odstaw solniczkę ze stołu i nie dosalaj już gotowych potraw na talerzu.

Czytaj zawsze etykiety produktów podczas zakupów – wybieraj żywność o obniżonej zawartości soli.

Przygotowując potrawy, **używaj aromatycznych ziół i przypraw oraz soku z cytryny** zamiast soli – pozwoli ci to obniżyć lub z czasem wyeliminować dodatek soli, a jednocześnie osiągnąć akceptowalny smak.

Uważaj na produkty będące źródłem soli. **Ogranicz spożycie żywności przetworzonej** – szczególnie wędzonej, produktów w słonych zalewach, z puszek, także zup i sosów w proszku i puszkach, kostek rosółowych, ale również wędlin, żółtych serów:

- **kupuj pieczywo niskosodowe** – ze względu na to, że jest ono często spożywane, może stanowić dość spore źródło sodu w diecie,

- **unikaj serów** żółtych, topionych, pleśniowych, które zawierają bardzo duże ilości soli. Z produktów mlecznych wybieraj sery białe, mleko, jogurty, kefir,
- bardzo dużym **źródłem sodu są wędliny oraz przetwory mięsne i rybne**. Spróbuj samodzielnie przygotować produkty mięsne z ograniczonym dodatkiem soli albo bez niej, np. schab pieczony w ziołach,
- **unikaj warzyw w puszkach**, np. zielonego groszku konserwowego, fasolki szparagowej, papryki konserwowej – zawierają duże ilości soli,
- **wyeliminuj z diety zupki chińskie**, zupy w proszku, rosoly w kostkach – zawierają one bardzo często w swym składzie substancje wzmacniające smak i zapach (w postaci np. glutamianu sodu), nadające im mięsno-słony posmak i będące na ogół dużym źródłem sodu. Jeśli sporadycznie je spożywasz, nigdy nie dosalaj już takich produktów,
- **ogranicz, a najlepiej wyeliminuj słone przekąski**, takie jak chipsy czy solone paluszki, a także wszystkie solone orzechy.



Czy wiesz, że...?

Korzystny wpływ na obniżenie ciśnienia krwi wywiera połączenie diety o niskiej zawartości sodu z dużym spożyciem owoców i warzyw, przy jednoczesnym dużym ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych. W badaniu DASH wykazano, że stosowanie diety z obniżoną zawartością tłuszczów nasyconych i sodu, a bogatej w produkty o dużej zawartości wapnia, potasu i magnezu oraz błonnik pokarmowy skutkowało obniżeniem się ciśnienia krwi. W diecie tej zmniejszona została zawartość tłuszczu do 27% energii ogółem oraz zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych do 6% energii ogółem, zawartość cholesterolu nie przekraczała 150 mg/dobę dziennie, a zawartość błonnika była na poziomie ok. 30 g na dobę. W praktyce podstawą tej diety była duża ilość różnorodnych warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe i niskotłuszczowe produkty mleczne, natomiast wykorzystana została bardzo mała ilość tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Wykazano, że na skutek tej diety nastąpiła redukcja ciśnienia skurczowego o 5,5 mmHg u osób z prawidłowym ciśnieniem krwi oraz o 11,4 mmHg u osób z nadciśnieniem, a także odpowiednio ciśnienia rozkurczowego o 3,0 i 5,5 mmHg.

Grupy produktów korzystnych w zapobieganiu udarowi



Tłuszcz z ryb morskich

Najkorzystniejsze w prewencji udaru i chorób układu krążenia są kwasy tłuszczowe omega-3 (w postaci kwasu eikozapentaenowego – EPA, i dokozaheksaenowego – DHA) naturalnie występujące w tłustych rybach pochodzenia morskiego, jak np. łosoś, śledź, sardynka, makrela. **W badaniu przeprowadzonym w Japonii wykazano, że dieta bogata w ryby morskie zmniejszyła wystąpienie chorób układu krążenia o 37%** w porównaniu do grupy kontrolnej. **W innym badaniu (GISSI) wykazano, że przyjmowanie 1 g kwasów tłuszczowych omega-3 przez pacjentów wiązało się ze zmniejszeniem liczby zgonów z powodów sercowo-naczyniowych o 30%.** Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka, należy spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu, ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Ryby są również źródłem pełnowartościowego białka, selenu i witaminy D. Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają korzystnie na obniżenie krzepliwości krwi, ciśnienie tętnicze krwi, kondycję śródbłonna tętnic, a także redukcję poziomu trójglicerydów we krwi, zmniejszając tym samym ryzyko miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca i udarów. Jeśli nie możesz jeść ryb co najmniej dwa razy w tygodniu, możesz przyjmować suplementy z omega-3. W chorobach układu sercowo-naczyniowego zaleca się 1000 mg kwasu EPA i DHA.



Tłuszcze roślinne

Kwasy tłuszczowe omega-3 w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA) występują w tłuszczach pochodzenia roślinnego. **Ich najlepszym źródłem są głównie orzechy włoskie, olej lniany, sojowy, rzepakowy.** Badania PREDIMED przeprowadzone w Hiszpanii wykazały, że

spożywanie 1-2 porcji orzechów tygodniowo (porcja to 28 gramów) obniżyło ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia. Wszystkie rodzaje orzechów są dodatkowo doskonałym źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych pełniących między innymi rolę antyoksydantów, jak witamina E, selen, miedź, magnez, oraz polifenoli. Składniki te wykazują działanie przeciwzapalne, utrzymując w zdrowiu naczynia krwionośne. Pamiętaj jednak, żeby nie jeść orzechów solonych. Korzystne dla zdrowia układu krążenia są także kwasy tłuszczowe omega-6 wykazujące właściwości obniżające stężenie cholesterolu. Znajdziemy je głównie w ziarnach słonecznika, sezamu, a także w takich olejach roślinnych jak kukurydziany, słonecznikowy. Z kolei źródłami jednonienasyconych kwasów tłuszczowych są: oliwa z oliwek, awokado, orzechy, olej rzepakowy. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wpływają korzystnie na poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Warzywa i owoce

Przestrzegając zasad diety bogatej w warzywa i owoce, czyli **spożywając co najmniej pięć porcji tych produktów, obniżasz ryzyko wystąpienia udaru o 30%**. Jedna porcja owoców lub warzyw to np. mniej więcej jeden średni owoc typu jabłko, pół pomarańczy, pół szklanki warzyw gotowanych lub cała szklanka warzyw surowych. Jedną z porcji może zastąpić od czasu do czasu sok warzywny. Soki owocowe zawierają cukry proste, a pozbawione są błonnika i powinny być ograniczone do maksymalnie 150 ml dziennie.



Owoce i warzywa są źródłem błonnika regulującego pracę jelit, pomagającego obniżyć poziom cholesterolu. Błonnik powoduje ponadto uczucie sytości i tym samym pomaga w kontrolowaniu masy ciała.

Owoce i warzywa są także źródłem potasu pomagającego utrzymać ciśnienie krwi na właściwym poziomie. Owoce i warzywa zawierają też wiele witamin antyoksydacyjnych (C, E i beta karotenu) oraz flawonoidów. Ograniczają one szkodliwe działanie utlenionego LDL, który przyczynia się do powstawania miażdżycy mogącej zwiększać



ryzyko udaru. Zawarty głównie w zielonych warzywach (szpinak, brokuły, sałata, kapusta, rukola, brukselka) kwas foliowy reguluje poziom homocysteiny, który – jeśli jest zbyt wysoki – stanowi ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym udaru.



Homocysteina

Badania ostatnich lat wykazały, że wysoki poziom homocysteiny wiąże się ze wzrostem ryzyka zawału serca i udaru. Homocysteina sprzyja powstawaniu miażdżycy poprzez uszkodzenie błony wewnętrznej tętnic. Poziom homocysteiny może być uwarunkowany genetycznie oraz przez czynniki, takie jak dieta. Wykazano, że osoby z niekorzystnym dla zdrowia wysokim poziomem homocysteiny mają jednocześnie niski poziom witamin B₆, B₁₂ i kwasu foliowego. **Stwierdzono, że nadmiarowi homocysteiny we krwi może zapobiec regularne spożywanie produktów zawierających kwas foliowy**, a jego dobrymi źródłami są zielone warzywa (sałata, natka pietruszki, brokuły) oraz owoce, pieczywo pełnoziarniste i strączkowe (fasola, groch). Ważną rolę w obniżaniu homocysteiny odgrywają też inne witaminy z grupy B: **witamina B₆**, znajdująca się w wielu pokarmach, takich jak: mięso, drób, ryby, kasza gryczana, jaglana, ryż brązowy, otręby pszenne, warzywa strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), różne odmiany kapusty, szpinak, morele suszone, rodzynki, orzechy, nasiona sezamu i słonecznika, oraz **witamina B₁₂**, która występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak mięso, drób, ryby i jajka, a także w produktach mlecznych.

Przykładowo dzienne zapotrzebowanie na kwas foliowy pokryje np. zestaw: 100 g brokułów + 100 g bobu + 50 g szpinaku. Zapotrzebowanie na witaminę B₁₂ pokryje porcja śledzia lub pół litra jogurtu naturalnego bądź 3 jaja. Witaminy B₆ w odpowiedniej ilości dostarczy porcja łososia lub duża porcja kaszy gryczanej albo 2-3 średniej wielkości banany.



Czy wiesz, że...?

Stosowanie **tradycyjnej diety śródziemnomorskiej** istotnie zmniejsza ryzyko pojawienia się choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Dieta śródziemnomorska wykazuje działanie obniżające ciśnienie krwi, poziom trójglicerydów i cholesterolu LDL, normalizujące poziom glukozy we krwi. Badanie z Lyon wykazało na przykład, że przestrzeganie przez 27 miesięcy zasad tradycyjnej diety śródziemnomorskiej stosowanej na Krete w latach 60. XX wieku skutkowało zmniejszeniem liczby zgonów sercowych o 73% i zawałów mięśnia sercowego niezakończonych zgonem, w porównaniu do grupy niestosującej tej diety.



Pod pojęciem tradycyjnej diety śródziemnomorskiej należy rozumieć dietę bogatą w warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch) i produkty zbożowe jak najmniej przetworzone (razowe pieczywo, makarony, kasze). Omawiana dieta charakteryzuje się również dużym spożyciem ryb, jogurtów i orzechów. Głównym wykorzystywanym tłuszczem jest oliwa z oliwek. Bardzo ważny jest fakt, że w diecie tej obserwuje się bardzo małe spożycie mięsa, tłuszczów zwierzęcych, jaj i cukru.

Warzywa strączkowe



Podstawą tradycyjnej diety śródziemnomorskiej – oprócz owoców i warzyw, produktów zbożowych z grubego przemiału – były nasiona roślin strączkowych, bogate w błonnik i wartościowe białko. Fasola biała, czerwona, cieciora, soja są źródłem magnezu i potasu, a więc składników wpływających na obniżenie ciśnienia krwi i wzmacniających serce. Nasiona roślin strączkowych bogate są ponadto w kwas foliowy i witaminy z grupy B. Można je spożywać w postaci zup, dań głównych czy sałatek lub jako dodatek do kanapek, np. past.

Pełnoziarniste produkty zbożowe

Z produktów zbożowych należy wybierać te mniej przetworzone, czyli z tzw. grubego przemiału (pieczywo pełnoziarniste, ryż pełnoziarnisty, nieluskany, kasza gryczana, płatki owsiane). Przetwory zbożowe z grubego przemiału zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego), składników mineralnych (magnezu, cynku), błonnika pokarmowego. Ten ostatni reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom. Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych wpływa również na obniżanie zawartości cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego.



Herbata



Badania wykazały, że picie zarówno zielonej, jak i czarnej herbaty powyżej trzech filiżanek dziennie obniża ryzyko udaru ze względu na zawartość w herbatach katechin. Wykazano, że katechiny mogą wpływać na obniżenie ciśnienia krwi oraz korzystnie działać na kondycję śródbłonna naczyń.

Praktyczne wskazówki

- Zrezygnuj ze smażonych potraw na rzecz duszonych, gotowanych czy pieczonych w folii, z niewielkim dodatkiem olejów roślinnych. Przygotowywanie potraw na grillu, zapiekanie w folii czy też gotowanie na parze powoduje wytopienie się naturalnego tłuszczu, a także ograniczenie jego dodatku, jest w związku z tym zdrowsze niż smażenie. Na przykład wybierając grillowanego kurczaka w ziołach zamiast smażonego na patelni w tłuszczu, obniżysz spożycie tłuszczu oraz zjesz smaczne i zdrowe danie.
- Do potraw poddawanych obróbce termicznej **dodawaj niewielką ilość oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego**, a do surówek

czy sałatek na surowo – olej słonecznikowy, sojowy, lniany czy oliwę z oliwek. Dolewaj je łyżeczką, a nie prosto z butelki – będziesz wtedy kontrolować dodaną ilość.

- Jeśli masz problem z utrzymaniem masy ciała lub się odchudzasz, **spożywaj posiłki na mniejszych talerzach**, łatwiej ci będzie zjadać mniejsze porcje.
- Gdy komponujesz posiłek, **nakładaj jedzenie na talerz tak, aby połowę zajmowały warzywa i owoce, ¼ produkty będące źródłem białka**, takie jak ryby, drób bez skóry czy nasiona roślin strączkowych (np. fasola), **a ¼ produkty zbożowe**, najlepiej typu kasza gryczana, brązowy ryż, razowe pieczywo. W ten sposób skomponujesz prawidłowo zbilansowany posiłek.
- Przygotowując obiad, **zamiast części mięsa** (a także jako danie główne) **możesz użyć nasion roślin strączkowych** oraz jak najwięcej warzyw. Twoje dania będą sycące, o mniejszej kaloryczności i zwiększonej zawartości błonnika, a także wielu korzystnych dla zdrowia składników odżywczych.
- **Zamiast tłustych sosów** czy dressingów używaj do potraw **soku z cytryny** lub łyżeczki sosu winegret.
- Żeby **zwiększyć** w sposób naturalny **spożycie warzyw i owoców**, jedz je na surowo jako zdrową przekąskę, dodawaj je do wszystkich sosów, zup, jedz jak najwięcej dań warzywnych typu leczo, sałatek i surówek.
- **Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia zup z dużą ilością jarzyn – miksuj je.** Zupy krem z warzywami (np. zupa krem z dyni, zupa krem z brokułów) są zdrowe, mają niewiele kalorii i są bardzo sycące, co pomaga w walce ze zbędnymi kilogramami. Pamiętaj, aby nie dodawać do nich śmietany, a zamiast soli stosować aromatyczne zioła.
- Podczas przygotowywania potraw **zastępuj sól naturalnymi ziołami** nadającymi smak i zapach potrawom.
- **Pamiętaj, że źródłem soli w diecie oprócz solniczki jest też żywność przetworzona.** Jeśli już wybierasz żywność w puszkach czy przetworzoną, zwracaj uwagę na zawartość soli. Szukaj w sklepach tych produktów, które są niskosodowe.



- Szczególnie **osobom z wysokim poziomem trójglicerydów zaleca się unikanie produktów zawierających cukry proste** (dotyczy to również soków owocowych czy suszonych owoców), a także alkoholu, który przyczynia się do podniesienia stężenia trójglicerydów we krwi.



Osoby zażywające leki kardiologiczne powinny unikać popijania ich sokiem grejpfrutowym

i unikać spożywania grejpfrutów ze względu na możliwe interakcje składników tego owocu ze składnikami niektórych leków.

Staraj się wybierać jak najczęściej produkty bogate w magnez, potas, kwas foliowy, witaminy z grupy B, witaminy antyoksydacyjne, rozpuszczalny błonnik

pokarmowy, kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3

i polifenole, czyli składniki, które pomagają dbać o układ sercowo-naczyniowy (pomoże Ci w tym poniższa tabela).



Lista produktów zalecanych w diecie

Robiąc zakupy, kieruj się listą produktów bogatych w składniki zmniejszające ryzyko wystąpienia udaru, a nie zawierających składniki niekorzystne dla zdrowia Twojego układu krążenia.

OWOCE

Wszystkie, a w szczególności:

jabłka, morele, banany, jagodowe, daktyle, figi, grejpfrut, melon, pomarańcze, papaja, brzoskwinia, gruszka, śliwki, suszone śliwki, rodzynki, arbuz, awokado

WARZYWA/NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

burak, bób, brokuły, brukselka, kapusta, marchew, kalafior, seler, pietruszka, szpinak, karczochy, fasola (biała, czerwona), szparagi, kukurydza, cykoria, sałata, jarmuż, soczewica, sałata, oliwki, cebula, szczególnie czerwona, pasternak, groszek, papryka, ziemniaki, dynia, soja, kabaczek, boćwina, pomidory (włącznie z sosami, sokami, pastami), humus, rzepa

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, śledź, makrela, łosoś, sardynki, skorupiaki (krewetki, małże), pstrąg, tuńczyk

ORZECHY I NASIONA

Wszystkie niesolone:

orzechy włoskie, migdały, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, siemię lniane, nasiona, orzechy laskowe, orzechy makadamia, orzeszki ziemne, orzechy pekan, orzeszki piniowe, pistacje, nasiona płesznika (mielone), dynia (pestki), sezam (nasiona), słonecznik (pestki)

MLECZNE

twarogi, sery białe (odtłuszczone/o zmniejszonej zawartości tłuszczu do 1,5%), lody o niskiej zawartości tłuszczu, mleko (odtłuszczone/o zmniejszonej zawartości tłuszczu do 1,5%), mleko sojowe, jogurty, kefiry (zwykłe, smakowe, greckie – o zmniejszonej zawartości tłuszczu), jogurty mrożone (o zmniejszonej zawartości tłuszczu)

CHUDE MIĘSO

kurczak bez skóry, indyk (mięso mielone/w kawałkach), chuda wołowina, cielęcina, polędwiczki wieprzowe, wędliny drobiowe o obniżonej zawartości soli lub przygotowywane w ziołach w domu

ZBOŻOWE

chleb pełnoziarnisty (razowy, graham), płatki pełnoziarniste, otręby owsiane, owsianka, makaron pełnoziarnisty, ryż (brązowy, dziki), kasza gryczana, amarantus, kasza jaglana, jęczmienna, kielki pszenicy

INNE

zioła, przyprawy (świeże, suszone), czosnek, margaryna miękka, bez kwasów tłuszczowych trans, margaryna z dodatkiem steroli roślinnych, majonez (o zmniejszonej zawartości tłuszczu), musztarda, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, inne oleje roślinne, takie jak lniany, słonecznikowy, kukurydziany, substytuty soli o zmniejszonej ilości sodu (sól sodowo-potasowa), ocet

