

# Dieta w chorobach kardiologicznych





## Dieta w chorobach kardiologicznych

Odpowiednie żywienie jest jednym z najskuteczniejszych, nefarmakologicznych sposobów wspierania leczenia oraz zapobiegania powikłaniom.

Zgodnie z zaleceniami Polskie Towarzystwo Kardiologiczne oraz ekspertów Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH

- PIB, właściwa dieta może:
- obniżyć ciśnienie tętnicze,
- zmniejszyć stężenie cholesterolu LDL,
- poprawić profil lipidowy,
- zmniejszyć stan zapalny,
- obniżyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.





# Kluczowe zasady diety w chorobach serca

## Ograniczenie cukru

- Unikanie słodzonych napojów.
- Ograniczenie słodczy i wyrobów cukierniczych.
- Czytanie etykiet produktów.

Nadmierne spożycie cukrów prostych sprzyja otyłości i insulinooporności, które są czynnikami ryzyka chorób serca.

## Kontrola masy ciała

- Maksymalnie 5 g soli dziennie (ok. 1 płaska łyżeczka).
- Unikanie dosalania potraw.
- Ograniczenie wędlin, serów żółtych, dań gotowych i słonych przekąsek.

Zmniejszenie spożycia sodu pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze.

## Produkty szczególnie zalecane:

- warzywa liściaste (szpinak, jarmuż),
- pełnoziarniste pieczywo i kasze,
- ryby morskie,
- nasiona roślin strączkowych,
- orzechy włoskie i migdały,
- fermentowane produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu.



# Kluczowe zasady diety w chorobach serca

## Odpowiedni wybór tłuszczów

Zalecane:

- oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy,
- tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź),
- orzechy i pestki.

Ograniczać:

- tłuste mięsa,
- smalec, masło w nadmiarze,
- wyroby cukiernicze zawierające tłuszcze trans.

Zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych pomoże obniżyć poziom cholesterolu LDL.



## Ograniczenie soli

- Maksymalnie 5 g soli dziennie (ok. 1 płaska łyżeczka).
- Unikanie dosalania potraw.
- Ograniczenie wędlin, serów żółtych, dań gotowych i słonych przekąsek.

Zmniejszenie spożycia sodu pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze.

## Więcej warzyw i błonnika

- Minimum 400 g warzyw i owoców dziennie.
- Produkty pełnoziarniste zamiast oczyszczonych.
- Regularne spożywanie roślin strączkowych (soczewica, fasola, ciecierzycy).

Błonnik pokarmowy wspiera redukcję cholesterolu i poprawia metabolizm glukozy.



Dieta w chorobach kardiologicznych nie wymaga restrykcyjnych eliminacji, lecz trwałej zmiany nawyków żywieniowych. Kluczowe znaczenie ma ograniczenie soli i tłuszczów nasyconych, zwiększenie spożycia warzyw oraz wybór produktów jak najmniej przetworzonych. Zmiana stylu życia, w tym żywienia, stanowi podstawę profilaktyki i wspomagania leczenia chorób serca.



Źródła:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej – materiały edukacyjne dotyczące diety DASH i żywienia w chorobach serca.
2. Jarosz M. i wsp., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, 2020, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB.
3. Wytyczne prewencji chorób sercowo-naczyniowych – Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.
4. Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK) – Ministerstwo Zdrowia.