



Dieta przy niewydolności układu krążenia

Żywienie w niewydolności serca zależy od stopnia niewydolności narządu oraz od nasilenia objawów związanych z zaburzeniami przewodu pokarmowego, takimi jak nudności, wymioty, osłabienie apetytu, wczesne odczuwanie sytości. Dieta w pierwszej kolejności zakłada realizację zasad racjonalnego żywienia.

PODSTAWOWE ZALECENIA:

1. Należy spożywać 4-5 regularnych posiłków.
2. Ważne jest codzienne spożycie **warzyw i owoców**, z przewagą warzyw, najlepiej w postaci surowej.
3. Spośród produktów zbożowych wybierać te z **pełnego przemiału** tj. pieczywo żytnie, razowe, kasze (np. gryczana, jęczmienna). W przypadku pojawienia się problemów gastrycznych wybierać pieczywo pszenne, bułkę paryską oraz drobne kasze (np. manna, jaglana).
4. Należy ograniczyć spożycie słodczy, ciast, wyrobów cukierniczych, które zawierają duże ilości cukrów prosty oraz tłuszczu trans. Należy ograniczyć cukry rafinowane i słodczy z uwagi na szybką fermentację, w wyniku której powodują one wzdęcia brzucha, podwyższenie przepony i zmianę położenia serca ora wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi. Zaleca się produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym.
5. Zaleca się codzienne spożywanie **pełnowartościowego białka**. Jego źródłem są: mięso (najlepiej chude: kurczak, indyk, cielęcina), ryby, mleko i produkty mleczne (chude lub półtłuste) oraz jajka.
6. Ważny jest odpowiedni wybór źródła tłuszczów. Zaleca się spożywanie **tłuszczy roślinnych**, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) pozytywnie wpływających m.in. na profil lipidowy. Należą do nich: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, awokado, tran, orzechy. Zaleca się spożywanie tłuszczów na zimno, jako dodatek do potraw np. do surówki, sałatki, na kanapkę.
7. Należy ograniczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: czerwone mięso, smalec, słonine, boczek, przetwory mięsne (wędliny, pasztety, parówki) oraz tłuste produkty mleczne, takie jak sery topione, żółte, pleśniowe.
8. Ważna jest **odpowiednia podaż płynów** – ok. 1 l/dobę. W przypadku stosowania środków moczopędnych płynów nie należy ograniczać.
9. Należy zastosować **dietę ubogosodową**, z ograniczeniem soli do 5g na dobę. Zbyt duże spożycie soli może prowadzić do zaostrzenia objawów niewydolności serca, powodować zatrzymanie płynów w organizmie i narastanie obrzęków. Produkty szczególnie bogate w sól to żywność wysoceprzetworzona (gotowe dania, fast-foody, słone przekąski), produkty wędzone (mięso, ryby), sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe) oraz wędliny. Zamiast soli, podczas przygotowania posiłków można korzystać z ziół np. lubczyk, oregano, bazylija, majeranek, chrzan, koper, kminek, sok cytrynowy, goździki, cynamon, wanilię, czosnek.
10. Zalecana metoda obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

11. Aby zapobiec hipokaliemii, powinno się zwiększyć spożycie produktów bogatych w potas jak, pomidory, szpinak, buraki, brukselka, sok pomidorowy i inne soki owocowe. Należy zwiększyć podaż witaminy C oraz witaminy B1, której niedobór może pogłębić uszkodzenie mięśnia sercowego.

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „ *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.