



„Az egészség olyasmi, mint a gondosan égetett gyertya.
Ha körültekintő figyelmet szentelünk gyertyánknak, sokáig fog égni.”
(Manfred Kets De Vries)

Tájékoztató a szívbarát étrendről

Szívbarát étrend

Ez az étrend olyan mennyiségi és minőségi tényezőkön alapuló diéta, amelynek célja a keringés tehermentesítése.

Mi a koleszterin?

A koleszterin egy zsírszerű anyag, amely szervezetünk, sejteink életfontosságú alkotórésze. A sok zsíradék elsősorban az állati eredetű ún. telített zsírok fogyasztása a vérben lévő koleszterin mennyiségének növekedéséhez vezet. A vér a vízben oldhatatlan koleszterint a lipoproteinek nevezett fehérjeburokban szállítja a szövetekhez (így az erekhez is) és innen a májba. A fehérjeburokban lévő koleszterinnek két formája van: az ún. LDL-koleszterin és a HDL-koleszterin. Ha a vérben sok LDL-koleszterin van, az lerakódhat az erek belső falán és itt zsíros felrakódások, ún. plakkok képződnek. Ezek a plakkok beszűkítik az ereket, gátolják a vér áramlását, ami a szövetek, így a szív vérellátásának csökkenéséhez, szívbetegséghez, akár szívinfarktushoz vezet. Ezért az LDL-koleszterint „rossz” koleszterinnek hívjuk. A HDL-koleszterin, az erek falából elszállítja a lerakódott koleszterint a májba, így „tisztítja” az ereket. Ezért a HDL-koleszterint „jó” koleszterinnek is szoktuk nevezni. Az LDL-koleszterin képződését és az erekben való lerakódását az úgynevezett telített zsírok fogyasztása, a mozgásszegény életmód és a dohányzás nagymértékben elősegíti. A „jó” koleszterin, a HDL-koleszterin képződését a rendszeres fizikai aktivitás, dohányzás elhagyása és a megfelelő mennyiségű C-vitamin fogyasztása fokozza.



1. Zsírok, olajok

A zsírbevitel csökkentése hozzásegít a szív tehermentesítéséhez. Használjon állati eredetű zsír és vaj helyett olajat (napraforgó-, olíva-, repce-, kukorica-, szója- és sáfrányolaj) és margarint! A sok zsíradék felvételével járó elkészítési módok helyett, zsíradék nélküli sütést (sütőzacskó, teflon, alufólia), főzést, párolást célszerű alkalmazni. Lehűlés után a kész ételről (húsleves, pörkölt) a megdermedt zsíradékot távolítsa el! Vásárlásnál válassza az alacsony zsírtartalmú élelmiszereket!



2. Összetett szénhidrátok és rostok



Gabonafélék: Fogyasszon rendszeresen teljes kiőrlésű lisztből készült, gabona magvakkal kiegészített termékeket, mert a teljes kiőrlésű (maghéjával együtt őrölt) gabonák, a belőlük készült kenyérfélék, péksütemények tartalmazzák a szervezet számára fontos szénhidrátokat, illetve ételmi rostokat, amelyek kedvező hatást fejtenek ki, a megfelelő folyadékfogyasztás mellett bélműködésre és vér koleszterinszintjére!

Zöldség, gyümölcs: A zöldségek, gyümölcsök bővelkednek vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban. Egyen gyakran színes főzelékeket, mert a zöldségek és gyümölcsök nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat! A normál testsúly elérése vagy megtartása a cél, ezért a szervezett számára felesleges ún. hozzáadott cukrokat kell mérsékelni. Édességek helyett fogyasszon gyümölcsöt vagy cukor szegény gyümölcsjoghurtot!

3. Fehérje

Tej, tejtermékek: Fogyasszon naponta csökkentett zsírtartalmú tejet és tejterméket, mert ezekben kevesebb a zsír és az energia, de ugyanannyi jól hasznosuló fehérjét, kalciumot tartalmaznak, mint a hagyományos tej, illetve tejtermékek! Tejföl helyett próbáljon használni natúr joghurtot, kefirt és frissfölt!. A legtöbb sajt ugyanannyi koleszterint tartalmaz, mint a hús, ezért válassza az alacsony zsírtartalmú sajtokat.

Húсок: Fogyasszon alacsony zsírtartalmú húsokat, baromfit és halat, valamint zsírszegény felvágottakat, mert ezek az élelmiszerek az értékes fehérjéken kívül ásványi anyagokat (vasat, cinket, rezet, mangánt, kobaltot stb.), továbbá vitaminokat (B1-, B6-, B12-vitamint) tartalmaznak! A szárnyasokról elkészítéskor távolítsa el a bőrét, mert ebben van a legtöbb koleszterin és zsír! Májat csak havonta egyszer vagy ritkábban készítsen, mert igen magas a koleszterintartalma.



Szója: A szója kiváló étel, mivel olyan természetes anyagokat tartalmaz, amelyek előnyösen befolyásolják a vérzsírszinteket.

Tojás: A tojás az egyik legfőbb koleszterinforrás az élelmiszerek között. A hús és a sajt lényegesen kevesebb koleszterint tartalmaz. A következőképpen hasonlítható a tojás koleszterintartalma a húshoz és a sajtéhoz:

- 3 dkg hús - 26 mg koleszterin
- 3 dkg sajt - 29 mg koleszterin
- 1 tojássárgája - 272 mg koleszterin

Nem kell elhagyni a tojást az étrendből, csak mértékkel kell fogyasztani. Heti legfeljebb három vagy ennél is kevesebb tojássárgáját egyen! Tojásfehérjét korlátlan mennyiségben fogyaszthat, mert tele van fehérjével és nincs benne koleszterin.

4. Vitaminok, ásványi anyagok



Ha a négy élelmiszercsoportból és egyéb élelmiszerekből megfelelően válogatnak, akkor a szervezet minden szükséges tápanyaghoz, vitaminhoz, ásványi anyaghoz kellő mennyiségben hozzájut. A vitamin- és ásványi anyag-kiegészítés szükségességét soha ne Ön döntse el, minden esetben kérje ki orvosa tanácsát!

Nátrium: A nátrium megakadályozza a sejtekből a folyadék leadását, ezért túlzott fogyasztása magasvérnyomás betegséget okozhat. A nátrium a legtöbb ételben előfordul, mégis a legtöbb nátriumot só formájában visszük be a szervezetbe. A konyhasó 40%-a nátrium, mely túlzott fogyasztás esetén kedvezőtlenül hat a keringésre. Ezért a szervezet védelmében célszerű csökkenteni az elfogyasztott só mennyiségét. Vásároljon olyan só készítményt, amely csökkentett nátriumtartalmú!



Kálium: A kálium fokozza a nátrium ürülését, evvel segíti megelőzni a magas vérnyomás kialakulását. A gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek és a hal jó káliumforrások.

Kalcium: A kalcium segíti az csontok, ízületek felépítését. Megfelelő bevitele mérsékelheti a magas vérnyomást, így közvetve ereink egészségének megőrzésében is részt vesz. Az alacsony zsírtartalmú tejtermékek jó kalciumforrások.

Magnézium: A magnézium a kalciummal együtt megelőzi, illetve enyhíti az izomgörcsöket. Sok magnézium van a teljes kiőrlésű gabonában, zöld leveles zöldségekben, dióban, különböző magvakban, száras borsóban és babban.

5. Folyadékbevitel

Víz: A víz oltja legjobban a szomjúságot. Melegben, nyáron vagy intenzív fizikai erőlködéskor több folyadékra van szükség. Az ásványvíz igen hasznos, a szervezet számára szükséges ásványi sókat, mikroelemeket tartalmaz. Lehetőleg szénsavmentes ásványvizet fogyasszon, de a megszokott márkát célszerű időnként lecserélni. Ez azért fontos, mert a vizekben lévő ásványi anyag összetétel különböző.

Tea, kávé: Az italok közül a tea és különösen a zöld tea kifejezetten ajánlható szívbarát diétázók számára. Koffeintartalmú italok fogyasztásánál legyen mértékletes, mert a koffein emeli a vérnyomást! Koffein van a kávéban, teában, kólában és tonikban valamint az energiatalokban, ezek fogyasztását tanácsos korlátozni. Napi egy-két gyenge kávé megengedett.



Alkohol: Bizonyított tény, hogy napi 1 dl minőségi vörösbor fogyasztása növeli a HDL-, azaz a jótékony koleszterin szintjét. Gyógyszer szedése mellett viszont feltétlenül kérje ki orvosa véleményét, hogy nem lép-e kölcsönhatásba gyógyszere az alkohollal.

Reméljük, hogy tájékoztatónk segítségével sikerült az étkezéssel kapcsolatos kérdéseire választ kapnia. Szeretnénk, hogy mielőbbi gyógyulásához mi is hozzájáruljunk. Amennyiben kérdése van vagy problémája merülne fel bármivel kapcsolatban, forduljon a dietetikusokhoz.

Jó egészséget és mielőbbi gyógyulást kívánunk!

13 jó tanács, hogy szíve egészségét megőrizze:

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
2. Étrendjét többféle ételből, különböző módon elkészített ételekből állítsa össze!
3. Kerülje a zsíros élelmiszereket és ételeket; főzéshez-sütéshez használjon olajat!
4. Ételeit készítse kevés sóval és utólag se sózzon!
5. Édességet étkezések között soha, a főétkezést befejező fogásként is hetente legfeljebb kétszer fogyasszon! Ételeit ne, vagy alig cukrozza!
6. Naponta igyon legalább fél liter tejet vagy egyen tejterméket; sajtot, túrót, kefirt, joghurtot! A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válassza!
7. Rendszeresen, naponta többször is egyen gyümölcsöt, zöldségfélét nyersen vagy párolva!
8. Hetente legalább ötször egyen teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyeret, péksüteményt!
9. Naponta négyszer-ötször étkezzen! A napi mennyiséget ossza el minél egyenletesebben! Kerülje a kiadós esti étkezést!
10. Szomját ivóvízzel oltsa! Mérsékelje a koffeint, az alkoholtartalmú italok és a cukrozott üdítőitalok fogyasztását.
11. A rendszeres mozgás fokozza az egészséges táplálkozás kedvező hatásait.
12. A dohányzás abbahagyása elősegíti az egészség megtartását.
13. Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen az ideális testsúly elérésére és megtartására!





Gottsegen György Alapítvány
az Országos Kardiológiai Intézetért

1096 Budapest, Haller u. 29.

