



Poradnia Dietetyczna  
— Flowfit —

# DIETA DLA SERCA

**Natalia Makowska**  
**dietetyk kliniczny**

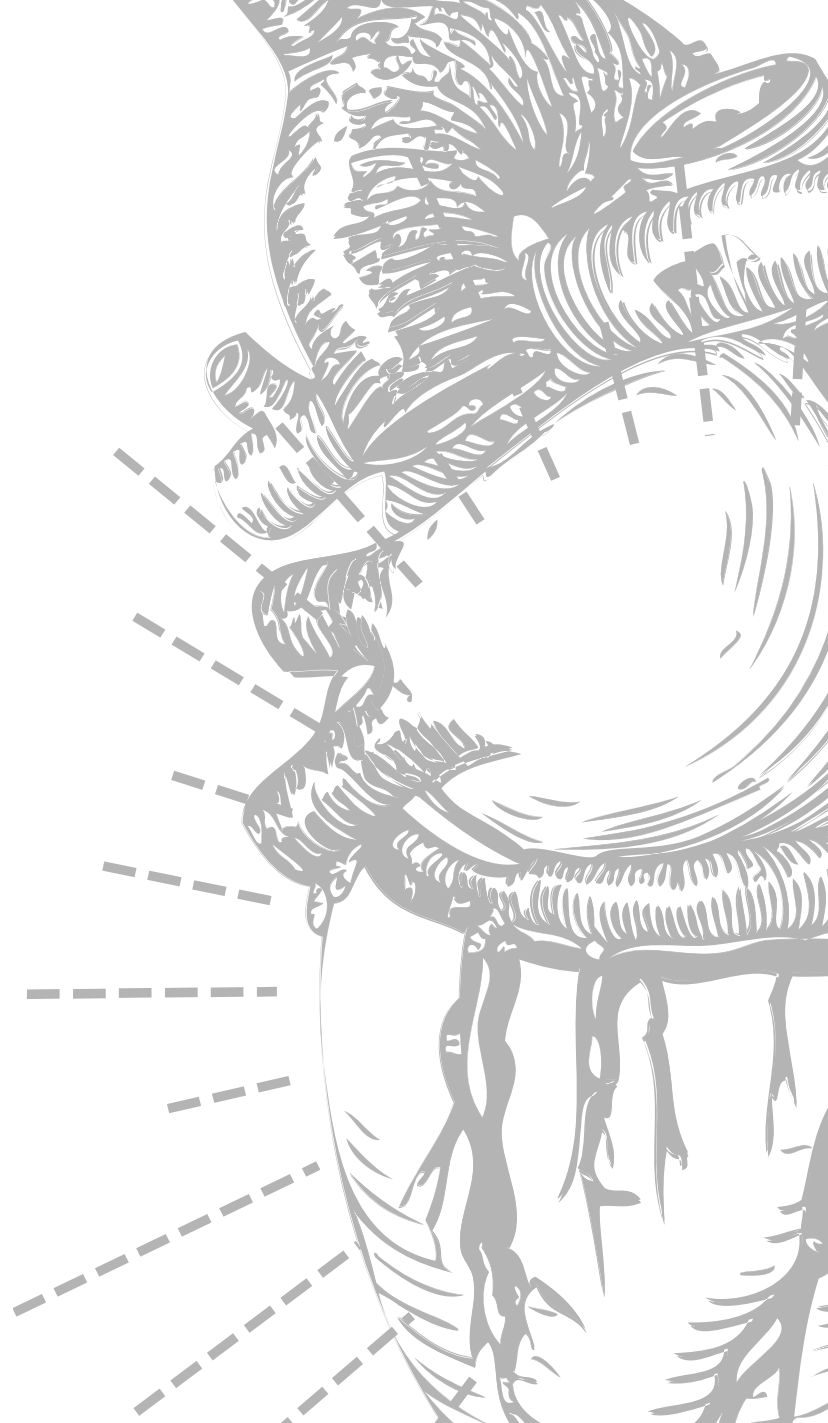
# BADANIA KONTROLNE

*Miażdżyca, wysokie stężenie cholesterolu czy triglicerydów nie boli*

**Dyslipidemia:** wysokie stężenie cholesterolu całkowitego, złego cholesterolu LDL i triglicerydów, a niskie dobrego cholesterolu HDL.

**Prawidłowe wartości stężenia cholesterolu we krwi**

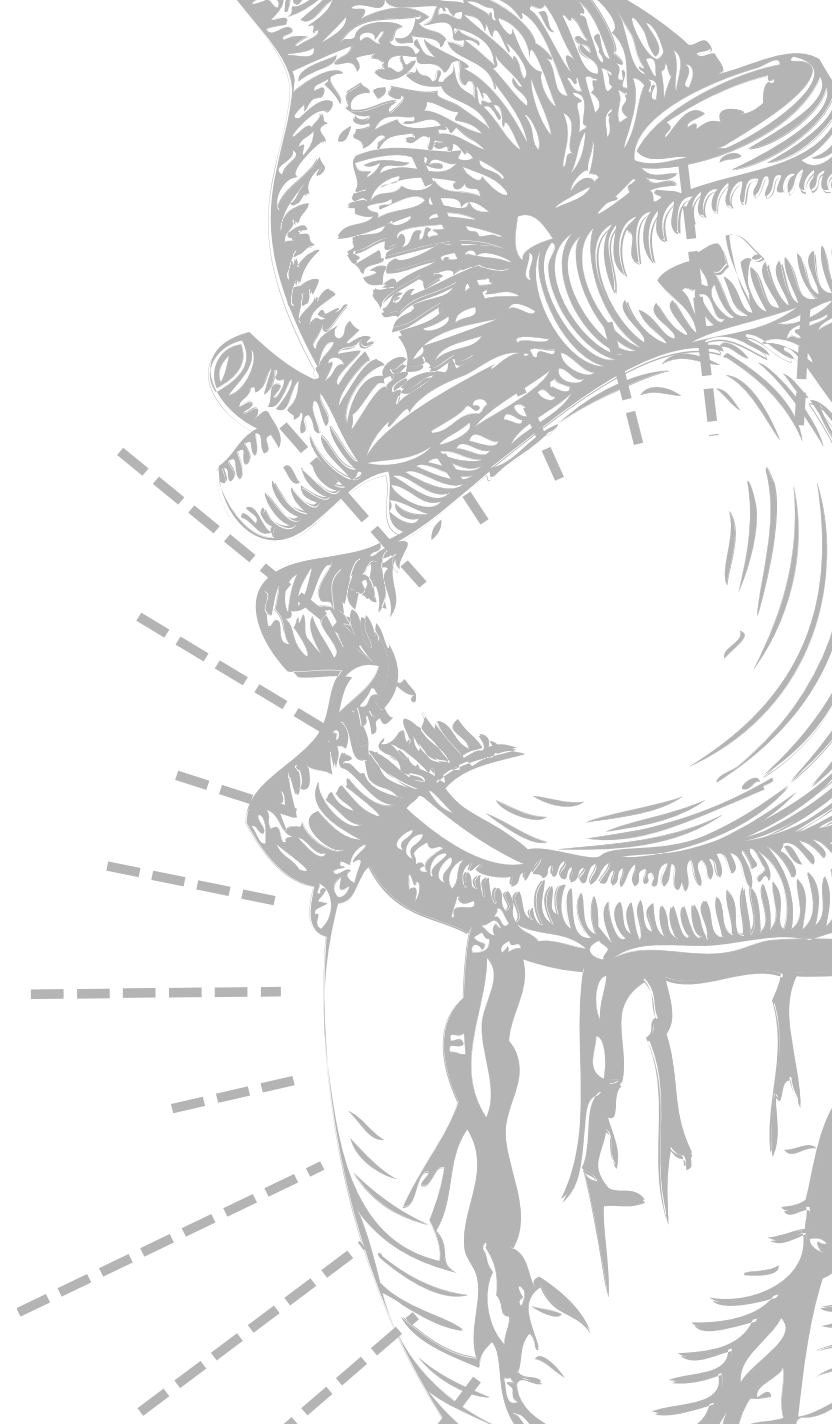
- cholesterol całkowity < 190 mg/dl
- cholesterol LDL < 130 mg/dl
- cholesterol HDL > 40 mg/dl dla mężczyzn i 50 mg/dl dla kobiet
- triglicerydy < 150 mg/dl



# PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

## *Hiperlipidemia przyczyny*

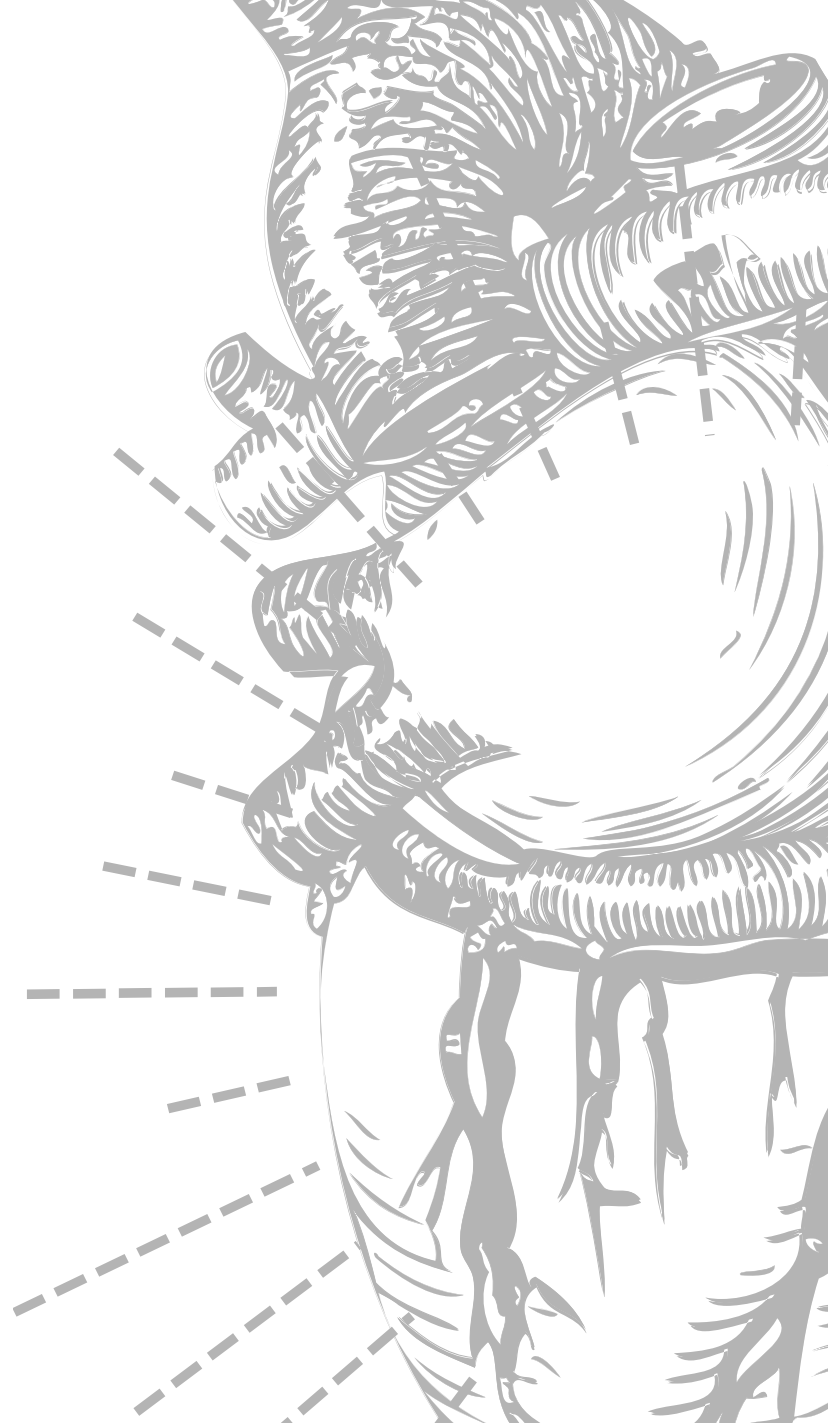
- nieprawidłowa, wysokokaloryczna dieta
- dieta bogata w tłuszcze nasycone i trans
- dieta bogata w cholesterol pokarmowy
- dieta uboga w błonnik



# RUCH TO ZDROWIE

## *Regularne ćwiczenia fizyczne*

- obniżają ciśnienie tętnicze krwi
- zmniejszają ryzyko zawału serca
- zmniejszają ryzyko udaru mózgu
- doskonale wpływają na samopoczucie
- dla zdrowego serca ćwicz co najmniej 30 minut dziennie
- każda forma systematycznych ćwiczeń wzmocni Twoje serce



# ZAPLANUJ SWÓJ JADŁOSPIS

## ZWIĘKSZ SPOŻYCIE



- WARZYW I OWOCÓW
- PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH
- RYB
- CHUDYCH MIĘS
- OLEJÓW ROŚLINNYCH
- NASION ORAZ ORZECHÓW
- MLEKA I PRZETWORÓW MLECZNYCH NISKOTŁUSZCZOWYCH
- ŻYWNOŚCI WZBOGACONEJ W STEROLE

# ZAPLANUJ SWÓJ JADŁOSPIS

## OGRANICZ SPOŻYCIE



- TŁUSTYCH MIĘS I WĘDLIN
- MASŁA, SMALCU
- TŁUSTEGO MLEKA ORAZ JEGO PRZETWORÓW
- SŁODYCZY I WYROBÓW CUKIERNICZYCH
- NISKIEJ JAKOŚCI MARGARYN
- SOLI
- ALKOHOLU

# ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW W DIECIE

## *NASYCONE*

smalec, masło, tłuste mięsa, tłuste mleko i jego przetwory, tłuste wędliny, tłuszcz kokosowy i palmowy



## *JEDNONIENASYCONE*

oliwa z oliwek, oleje: rzepakowy, margaryny miękkie, orzechy



## *WIELONIENASYCONE*

tłuste ryby morskie, oleje: lniany, sojowy, słonecznikowy, z pestek winogron, krokoszowy, kukurydziany, orzechy, nasiona





# OMEGA 3

## *Najważniejsze znaczenie dla zdrowia*

- obniżają stężenie triglicerydów we krwi
- normalizują ciśnienie krwi
- mają działanie przeciwzakrzepowe i przeciwmiażdżycowe
- mogą zapobiegać udarom oraz zawałom
- są niezbędne dla organizmu, dlatego nie może ich zabraknąć w Twojej diecie





# STEROLE I STANOLE

## *Naturalne składniki roślin*

- najobficiej występują w olejach roślinnych, soi, ryżu
- dość duże ilości w sezamie, ziarnach maku, kiełkach pszenicy, orzechach, i nasionach roślin strączkowych
- na polskim rynku znajdziemy produkty wzbogacane w sterole/stanole:
- margaryny do smarowania pieczywa
- jogurty



# SIŁA ANTYOKSYDANTÓW

*Nie zapominaj o co  
najmniej 5 porcjach  
warzyw i owoców  
każdego dnia!*





# POSTAW NA BŁONNIK

- warzywa
- owoce
- pełnoziarniste przetwory zbożowe (pieczywo, kasze, mąki, makarony razowe)



# CUKRY OGRANICZ DO MINIMUM

*UWAŻAJ NA:*

- rafinowany cukier biały
- syrop glukozowo-fruktozowy
- słodkie napoje
- dosładzane produkty mleczne
- sprawdzaj etykiety!



# SMACZNIE NIE ZNACZY SŁONO

## *SPOSOBY NA OGRANICZENIE SOLI:*

- ryby przyprawiaj sokiem z cytryny
- mięso nacieraj czosnkiem lub chrzanem
- do zup dodaj lubczyk i seler
- mięso gotuj z dodatkiem ziela angielskiego
- smak pomidorów podkreślaj bazylią
- sól zastąp ulubionymi ziołami





# ZDROWE NAWYKI DLA TWOJEGO SERCA



*ODPOWIEDNIA  
DIETA*



*ELIMINACJA  
ALKOHOLU*



*REGULARNA  
AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA*