

DIETA PO ZAWALE SERCA

Dietę po zawale ustala się w zależności od stanu chorego i okresu choroby. Początkowo jest to dieta płynna (herbata, mleko, soki owocowe, kleiki), do stosowania przez 2 – 3 dni.

Następnie przechodzi się na dietę ubogoenergetyczną (około 1200kcal), z której wyklucza się pokarmy wzdymające i ciężko strawne. Ograniczeniu podlega również ilość tłuszczu i soli w diecie.

ZASADY ŻYWIENIA OSÓB PO ZAWALE

- W pierwszych dniach po zawale musisz wykluczyć z diety produkty zawierające kofeinę: kawę, czarną herbatę, cukierki z kofeiną, czekoladę, napoje gazowane z kofeiną oraz tzw. napoje energetyczne;
- Spożywaj 5 niewielkich posiłków (zbyt duża ilość pożywienia powoduje trudności w oddychaniu i nadmierny wysiłek serca);
- Ogranicz spożycie cukru, słodczy, wyeliminuj słodkie napoje gazowane;
- Nie pij **alkoholu**;
- Jedz tłuste ryby morskie (co najmniej dwie porcje w tygodniu). Są one źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 korzystnie wpływających na układ krążenia;
- Wyeliminuj z diety czerwone mięso i jego przetwory (boczek, kiełbasy, wędliny) – zawierają one niekorzystne dla twojego układu krążenia nasycone kwasy tłuszczowe);
- Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec) zastąp tłuszczami roślinnymi (oliwa, olej rzepakowy) i miękką margaryną. W ciągu tygodnia spożyj 2 – 3 porcje orzechów, które są bogate w tłuszcze omega-3, witaminę E, selen, magnez. Wybieraj orzechy niesolone i pamiętaj, że to bardzo kaloryczne produkty;
- Zrezygnuj z jedzenia dań typu Fast food, słonych przekąsek, wyrobów cukierniczych (wafelki, herbatniki) – źródeł szkodliwych dla zdrowia twojego serca;
- Warzywa i owoce powinny stanowić połowę twojego każdego posiłku, najlepiej w postaci surowej. Są one bogactwem witamin i składników mineralnych, zawierają również błonnik pokarmowy który wspomaga pracę jelit;
- Uwzględnij w swojej diecie produkty pełnoziarniste - kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony i pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe. To produkty bogate w błonnik pokarmowy i cenne składniki odżywcze;
- Kontroluj ilość spożywanej soli, której duże ilości znajdują się w wyrobach przetworzonych, takich jak: wędliny, sery, konserwy, pieczywo, gotowe posiłki. Nie dosalaj swoich posiłków, a doprawiaj je ziołami. Pamiętaj, że zalecana ilość soli w ciągu doby to 1 łyżeczka od herbaty wliczając w to sól zawartą w produktach przetworzonych;
- Nie zapominaj o odpowiednim nawodnieniu swojego organizmu, najlepiej jak będzie to woda niegazowa;
- Dieta powinna być urozmaicona i różnorodna, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.
- Jedz potrawy gotowane zarówno w wodzie jak i na parze, pieczone w rękawie foliowym bez dodatku tłuszczu, duszone bez wcześniejszego obsmażania, zupy i sosy podprawiaj zawiesiną z mąki i wody lub mleka lub zabielać jogurtem naturalnym;
- Jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły postaraj się zmniejszyć swoją wagę, jeżeli chorujesz na cukrzycę musisz unormować poziom glikemii.
- **Pamiętaj aby w okresie 3, 6 i 9 miesięcy po przebytych zawale skontrolować stan gospodarki lipidowej.**