

## BETEGTÁJÉKOZTATÓ TÁPLÁLKOZÁSI IRÁNYELVEK A KARDIOPROTEKTÍV ÉTRENDHEZ

Önnek kardioprotektív (**szívvédő, szívbarát**) étrend javasolt, amelynek célja a szív és a keringés tehermentesítése, valamint az érlemezésedés folyamatának lassítása.

- Őrizze meg, szükség esetén csökkentse a testsúlyát! Ennek érdekében naponta többször (4-5 alkalommal) egyen, egyszerre kisebb adagokat!
- Az étrendje nagyobb része friss és szezonális alapanyagokból álljon! A tányér fele zöldséget és/vagy gyümölcsöt tartalmazzon!
- Egyen naponta többször, lehetőleg minden étkezéshez friss zöldséget és/vagy gyümölcsöt! A friss, nyers hiányában a mélyfagyasztott változatok is bátran fogyaszthatók.
- Csökkentse a cukorral édesített élelmiszerek, ételek és italok mennyiségét! Vásárlás előtt tájékozódjon az élelmiszercímkéről a termék összetételéről, cukortartalmáról! Válassza a kevesebb cukorral vagy cukor nélkül készült terméket!
- Kevés vagy kevesebb zsiradékot használjon a főzéshez, sütéshez! Kerülje a bő olajban sült (rántott, panírozott) ételeket! Válassza a zsírszegény(ebb) ételeket, ételkészítési módokat (főzés, párolás, tepsiben, sütőzacskóban, cserépedényben sütés)!
- Fogyasszon sovány, csökkentett zsírtartalmú tejterméket (például zsírszegény joghurtot vagy sajtot)!
- Mérsékelje a sózást! A túlzott mértékű sózás helyett használjon friss vagy szárított zöldfűszereket! Vásárlás előtt tájékozódjon az élelmiszercímkéről a termék összetételéről, sótartalmáról! Válassza a kevesebb sóval vagy só nélkül készült terméket!
- Egyen hetente többször teljes kiőrlésű gabonát (például kenyeret vagy durumlisztből készült tésztát)! A barna rizst válassza a fehér rizs helyett!
- A hüvelyesek (például fehérbab, vörösbab, lencse, vöröslencse, sárgaborsó, csicseriborsó) se maradjanak le a tányérról! Leves, főzelék, szendvicsskrém, saláta is készíthető belőlük.
- Vörös húsokat (például sertést, marhát) legfeljebb heti egyszer egyen! Ételkészítéskor, fogyasztás előtt távolítsa el a húsok bőrét és a látható zsírtartalmát!
- Rendszeresen (heti 2-3 alkalommal) kerüljön a tányérra tengeri hal!
- A nem sózott (natúr) olajos magvagról se feledkezzen meg! Az egyszeri adag ne legyen több, mint egy zárt marék!
- A szomjúságát elsősorban vízzel oltsa, de ne csak akkor igya, amikor szomjas! Férfiaknak 2,5 liter, nőknek 2 liter az általánosan javasolt napi folyadékigény a megivott és az élelmiszerekkel, ételkkel együtt elfogyasztott mennyiséggel együtt számolva.
- A desszert főként friss gyümölcs legyen! Időnként néhány kocka minőségi étcsokoládé is jótékony hatással bír.
- A kávéfogyasztás is megengedett, de ne vigye túlzásba sem (napi 2-3 csésze beleférhet).
- Alkalmoszerűen 1 pohár jó minőségű, száraz vörösbor megengedett, de fontos, hogy étkezés közben igya meg! A likőrök és az égetett szeszek kerülendőek.

**Amennyiben Ön túlsúlyos,** csökkentenie kell a naponta elfogyasztott energiamennyiséget. Óvatosan a gyors fogyással! A súlycsökkenés üteme ne haladja meg a heti 0,5-1 kg-ot! A kitűzött cél elérését ne kúraszerűen tervezze, inkább törekedjen a hosszú távú életmódváltásra! Hosszabb távon az is eredményre vezet, ha naponta 500-700 kcal-val kevesebbet eszik és mellette fokozatosan többet is mozog! Ez az által is kivitelezhető, ha csökkenti az adagokat, nem repetázik, nem nassol, nem kell koplalnia!

**Melyik diéta a legjobb?** A különböző tápanyag-összetételű diétákat összehasonlítva elmondható, hogy a siker kulcsa abban rejlik, mennyire követik, tartják be az adott diétát a fogyni vágyók, és az elért eredmény szinte független az alkalmazott étrend pontos tápanyag-összetételétől. A diéta kiválasztásánál a legfőbb szempont az legyen, hogy olyan összetételű étrendet kövessen, amely legjobban illeszkedik az élethelyzetéhez, életstílusához, ízléséhez, egyéb betegségeihez, és Ön számára a leginkább követhető hosszú távon is.

**Amennyiben Ön elhízott,** vagy már hosszabb ideje nem sikerült megszabadulnia a túlsúlyától, javasolt *dietetikus* segítségét igénybe vennie a megfelelő, egyénre szabott étrend összeállításához! Az a diéta, ami másnak bevált, nem biztos, hogy Önnek is fog.

**Amennyiben Önnek csökkent glükóztoleranciája, vagy cukorbetegsége van,** az étrendje ne tartalmazzon hozzáadott cukrot és kerülje a nagy glikémiás indexű élelmiszereket (például a burgonyapürét, a fehérkenyeret, a túl puhára főzött tésztát, fehérrizst)! Az egyéni diétája az Önnél diagnosztizált diabétesz típusához és az alkalmazott gyógyszeres terápiához igazodik. Az étrendje részletes összeállításához dietetikussal szükséges egyeztetnie, akivel megbeszéljük többek között a naponta javasolt szénhidrátmennyiség elosztását, az étkezések időpontját és összetételét.

**Amennyiben Önnek magas a koleszterinszintje,** ajánlott a nagy koleszterintartalmú (állati eredetű) élelmiszerek, ételek fogyasztásának kerülése, így például ne vagy csak igen ritkán kerülhet a tányérra a sertés- és baromfiszír, szalonna, a sertés zsíros húsrészei, a majonéz, a zsírban gazdag tejtermékek (teljes tej, 2,8%-os vagy 3,6%-os zsírtartalmú tej, 20%-os tejföl, habtejszín, ömlesztett sajtok), heti 7 darab feletti tojássárgája, nagy zsírtartalmú felvágottak (kenőmájás, téli szalámi, kolbász, disznósajt). A napi koleszterinbevitel ne haladja meg a 200-300 mg mennyiséget!

Az *élelmi rostok* szerepe is fontos a magas koleszterinszint esetén, mivel megkötik a táplálékkal elfogyasztott koleszterint. Ennek hatására az kisebb mértékben szívódik fel, és könnyebben kiürül a szervezetünkből. Naponta 30-40 gramm rost elfogyasztása javasolt. A zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék (különösen a zabpehely, zabkorpa) kiváló rostforrásnak számítanak. Minden nagy fogyasszon, minél többféle színű zöldséget, gyümölcsöt is a jelentős *antioxidánst*artalmuk miatt is, ugyanis ezek a növényi hatóanyagok további segítséget jelentenek a szív és az erek védelmében.

**Amennyiben Önnek magas a vérnyomása,** csökkentse a felesleges só mennyiségét, kerülje az ételek szükségtelen (kóstolás nélküli) sózását, válassza a só nélkül készült vagy sószegényebb élelmiszereket! Ne használjon egyszerre sótartalmú ételízesítőt és sót is! Az étrendje tartalmazzon bőven gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, fogyasszon csökkentett zsírtartalmú tejtermékeket, halat, leborzított baromfihúst, nem sózott olajos magvakat és hüvelyeseket! Korlátozza

az édességek, cukrozott élelmiszerek, ételek és italok, vörös húsok, valamint a hozzáadott (állati) zsírok fogyasztását!

A diéta a szív- és érrendszeri betegségek gyógyításában, illetve megelőzésében önmagában természetesen nem elegendő. Ehhez szükséges a megfelelő testmozgás (szükség esetén *gyógytornász, személyi edző* segítségével), pszichés vezetés és esetenként a gyógyszeres, műtéti terápia.

**Az alábbi táblázat röviden összefoglalja a javasolt és a kerülendő alapanyagokat.**

	<b>Javasolt</b>	<b>Kerülendő</b>
<b>Tej, tejtermékek</b>	csökkentett zsírtartalmú tej, sovány joghurt, kefir, sovány sajt, mozzarella, ricotta, sovány és félszíros túró, kávétejzsín, 10%-os tejföl	zsírdús tej, 20%-os tejföl, zsíros sajt, krémsajt, füstölt sajt, feta sajt, habtejszín, zsíros túró
<b>Húsok, húsfélék</b>	lebőrözött baromfihús, vadhús	sertéshús, marhahús, belsőségek
<b>Halak, halkészítmények</b>	tengeri halak, vadon élő halak, busa, paradicsomos halkonzerv, vizes alapú vagy olívaolajban eltett halkonzerv	rántott hal, sprotni, ringli
<b>Tojás</b>	tojásfehérje, tojássárgája (kb. heti 7 darab alatt)	tojássárgája (kb. heti 7 darab felett)
<b>Gabonák, gabonatermékek</b>	teljes kiőrlésű liszt és abból készült kenyerek, pékáru, száraztészta, barnarizs, hajdina, köles, barna bulgur, zabpehely, zabkorpá	finomliszt, fehérkenyér, finomlisztből készült száraztészta, tészták, fényezett rizs
<b>Olajok, zsírok</b>	növényi olajok (mértékkel)	állati zsírok, vaj, pálmazsír
<b>Zöldségek</b>	főtt, párolt, grillezett, zsírszegényen sült zöldségek	rántott zöldségek
<b>Hüvelyesek</b>	lencse, vöröslencse, fehérbab, vörösbab, szója, csicseriborsó, sárgaborsó	
<b>Burgonya</b>	tepsiben (héjában) sült burgonya, főtt burgonya	sült burgonya, chips
<b>Gyümölcsök</b>	bármelyik, elsősorban: bogyós gyümölcsök, vörös szőlő	kandírozott gyümölcsök, cukrozott lekvár, cukrozott gyümölcsbefőtt, -konzerv
<b>Olajos magvak</b>	natúr, nem olajban pörkölt olajos magvak	sózott, olajban pörkölt olajos magvak
<b>Fűszerek, ízesítők</b>	friss, szárított fűszernövények, csökkentett nátriumtartalmú konyhasó	túlzott mértékű sózás (konyhasó), sós ételízesítők, sóban gazdag szójaszósz



Gottsegen György Országos  
Kardiológiai Intézet



**HÁROM GENERÁCIÓVAL  
AZ EGÉSZSÉGÉRT PROGRAM**

<b>Édesítőanyagok</b>	mértékkel: méz, szükség esetén természetes eredetű édesítőszer (pl. sztívia), kakaó, étcsokoládé	cukor, szirupok, szörpök, fruktóz, glükóz-fruktóz szirup
<b>Italok, folyadékok</b>	csapvíz, szénsavmentes, nátriumszegény ásványvíz, zöldtea, édesítés nélküli limonádé, édesítés nélküli gyümölcstea, friss vagy 100%-os gyümölcslé, mértékkel: kávé	cukorral, mézzel, szörppel, sziruppal, fruktózzal, fruktóz-glükóz sziruppal édesített italok, üdítők, nátriumban gazdag ásványvizek, gyümölcscital, gyümölcscsnektár, kóla, energiaital
<b>Alkoholtartalmú italok</b>	mértékkel: száraz vörösbor	édes borok, likőrök, pálinka és egyéb égetett szeszek

**Javasolt weboldalak:**

okostanyer.hu

preventissimo.hu

mibolmennyitegyek.hu

<http://dietetikusereso.mdosz.hu/>