



# Kilka słów o... chorobach układu sercowo - naczyniowego

## Najczęstsze z chorób ukł. sercowo - naczyniowego

Choroby układu krążenia (CVD, *cardio-vascular disease*) obejmują grupę jednostek chorobowych które różnią się między sobą patogenezą, epidemiologią oraz rokowaniem. Nierzadko posiadających wspólne czynniki ryzyka. Od wielu lat CVD stanowią jedną z najważniejszych przyczyn zachorowań i umieralności w większości krajów, odpowiadając za niemal połowę zgonów w populacji polskiej i europejskiej

**Choroba niedokrwienna serca** – ostre lub długotrwałe pogorszenie czynności serca wywołane zaburzeniem równowagi między aktualnym zapotrzebowaniem na tlen i związki energetyczne a ich dostawą.

Okresy kliniczne choroby niedokrwiennej serca:

- Stabilna choroba niedokrwienna serca (dławica piersiowa stabilna, dusznica)
- Niestabilna choroba niedokrwienna serca (*Angina pectoris instabilis*)
- Zawał serca (*Infarctus cordis*)
- Nagły zgon sercowy

Objawy: *ból, uczucie dławienia, ucisku odczuwalny za mostkiem; ból często prowokowany jest często wysiłkiem fizycznym lub stresem; ból wieńcowy z reguły promieniuje do lewego ramienia, czasem całej kończyny górnej, do żuchwy, gardła, szyi; często ból wieńcowy mylony jest z bólem w wyniku niestrawności; uczucie ucisku z reguły ustępuje*

*po zaprzestaniu wysiłku fizycznego lub przyjęciu podjęzykowo nitratów w sprayu lub tabletkę; może się on powiać o każdej porze dnia i nocy; często jest tak, że ból wieńcowy budzi pacjenta ze snu; napad bólu dławicowego prowokowany jest często przez wyjście na zimne powietrze, emocje*

**Nadciśnienie tętnicze**- stan podwyższonego ciśnienia: skurczowego  $\geq 140$  mm Hg i/lub ciśnienie tętnicze rozkurczowego  $\geq 90$  mm Hg.

**Miażdżycyca** - postępujący, toczący się, zapalny proces chorobowy prowadzący do zwłóknienia i zwężenia naczyń krwionośnych na skutek odkładającej się blaszki miażdżycowej w ich świetle.

Objawy: łatwiej się męczymy, możemy mieć trudności z koncentracją i zapamiętywaniem. W bardzo rzadkich przypadkach złogi cholesterolowe odkładają się w skórze i widać je jako żółte zgrubienia, zwykle w okolicy powiek, w zgięciu łokcia, pod piersiami.

**Udar mózgu** to obumarcie części tego narządu wskutek zatrzymania dopływu krwi do tkanki mózgowej. Wyróżnia się dwa główne typy udaru: niedokrwienny i krwotoczny

Objawy: *jednostronne osłabienie albo drętwienie kończyn, zaburzenia w rozumieniu mowy lub niemożność wypowiedzania słów, bardzo niewyraźne mówienie (bełkotanie), zaburzenia widzenia, zwłaszcza w jednym oku, niepewny chód, jak u pijanego, ostry, kłujący ból głowy.*



### Bibliografia:

1. Gajewska D., Pałkowska Gozdziszewska A., Kościółek A., Fibich K., Gudej S., Standardy postępowania dietetycznego w chorobach układu sercowo-naczyniowego. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2016.
2. Jarosz M. i In., *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i żywienia, Warszawa, 2017.
3. Piepoli F, Hoes AW, Agewall S et al. Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku. *Kardiol Pol*, 2016; 74: 821–936.

## Przyczyny chorób układu krążenia



## Czynniki ryzyka chorób ukł. krążenia

### Niemodyfikowalne czynniki ryzyka chorób serca:

- płeć męska,
- wiek > 55. r.ż. u mężczyzn i > 65. r.ż. u kobiet,
- występowanie chorób serca i naczyń w rodzinie,

### Klasyczne czynniki ryzyka, z którymi możemy skutecznie walczyć:

- nikotynizm
- mała aktywność fizyczna
- niezdrowe nawyki żywieniowe
- nadwaga i otyłość
- wartości ciśnienia tętniczego krwi powyżej 140/90 mmHg
- stężenie cholesterolu we krwi powyżej 5 mmol/l (190 mg/dl)
- nieprawidłowy metabolizm glukozy, np. cukrzyca
- choroby nerek
- stres



## Podstawy racjonalnego żywienia

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

## Piramida zdrowego żywienia



Bibli

1. G...  
pos...  
Dietetyka 2016 vol.9, Wyd. Spec.

2. Jarosz M. i In., Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa. 2017.

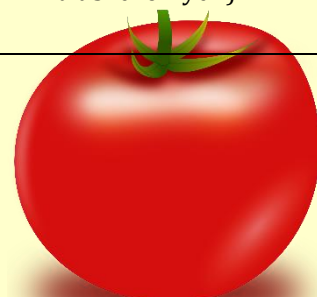
3. Piepoli F, Hoes AW, Agewall S et al. Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku. Kardiologia Pol, 2016; 74: 821–936.

ko P., Kościółek A., Fibich K., Gudej S., Standardy  
Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2016.



## Co można, a czego nie można zjadać...

Produkty	Produkty dozwolone	Produkty dozwolone w umiarkowanej ilości	Produkty zabronione
<b>Pieczywo</b>	Wszystkie rodzaje ciemnego pieczywa: orkiszowe, graham, razowe, żytnio-razowe. Mogą być z ziarnami, najlepiej na zakwasie (jeżeli nie ma przeciwwskazań) niebarwione karmelem.	Chleb pszenno – żytni	Wszystkie rodzaje pszennego pieczywa: bułki pszenne, kajzerki, bagietki, ciabatty, drożdżowe, barwione karmelem. Nie zaleca się pieczywa świeżego.
<b>Owoce i warzywa</b>	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe niesłodzone, soki owocowe i warzywne. Bardzo wskazane są suche nasiona roślin strączkowych.	Orzechy, migdały, pestki i ziarna	Owoce kandyzowane, warzywa solone i konserwowe, orzeszki i ziarna solone
<b>Mleko i produkty nabiałowe</b>	Mleko 0,5 - 1,5% tłuszczu, jogurty kefiry i maślanki do 1,5% tłuszczu, chude sery i twarogi. Jeżeli poziom cholesterolu jest bardzo wysoki, wskazane są produkty nabiałowe 0% tłuszczu.	Sery twarogowe i jogurty półtłuste	Pełne mleko, śmietana, mleczko skondensowane, twarogi pełnotłuste, sery żółte, pleśniowe, jogurty pełnotłuste
<b>Mięso</b>	Indyk, kurczak (najlepiej bez skóry), królik, zając, cielęcina	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, jagnięcina	Mięsa z widocznymi pasmami tłuszczu: kaczki, gęsi, tłuste wędliny: boczek, baleron, salceson, kiełbasy, frankfurterki kabanosy, parówki.
<b>Ziemniaki</b>	Pieczone i gotowane	-	Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, krążki
<b>Tłuszcze</b>	Wszystkie oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej z zarodków pszennych.	Masło (jeżeli występuje bardzo wysoki poziom cholesterolu, masło też nie jest wskazane), margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej kokosowy (jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych)



### Bibliografia:

- Gajewska D., Pałkowska Goździk E., Lange E., Niegowska J., Paško P., Kościotek A., Fibich K., Gudej S., *Standardy postępowania dietetycznego w kardiologii u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki* 2016. *Dietetyka* 2016 vol.9, Wyd. Spec.
- Jarosz M. i In., *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i żywienia, Warszawa, 2017.
- Piepoli F, Hoes AW, Agewall S et al. *Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku*. *Kardiologia Pol*, 2016; 74: 821–936.

**Bibliografia:**

1. Gajewska D., Pałkowska Goździk E., Lange E., Niegowska J., Paško P., Kościotek A., Fibich K., Gudej S., *Standardy postępowania dietetycznego w kardiologii u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2016*. Dietetyka 2016 vol.9, Wyd. Spec.

2. Jarosz M. i In., *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i żywienia, Warszawa, 2017.

3. Piepoli F, Hoes AW, Agewall S et al. *Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku*. *Kardiol Pol*, 2016; 74: 821–936.

Produkty	Produkty dozwolone	Produkty dozwolone w umiarkowanej ilości	Produkty zabronione
<b>Sosy i przyprawy</b>	Dozwolone są wszystkie przyprawy poprawiające walory smakowe i trawienie: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek (obniża ciśnienie krwi), przyprawy korzenne.	Sosy sałatkowe na bazie niskotłuszczowych jogurtów	Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy na bazie śmietany i masła. Gotowe mieszanki przyprawowe, zawierające dużą ilość soli
<b>Zupy</b>	Najlepiej na wywarach warzywnych lub wywarach na chudym mięsie.	-	Zaprawiane śmietaną lub innymi tłuszczami
<b>Desery</b>	Sorbety, bezy, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe	Ciastka i ciasteczka przygotowywane na maśle i margarynach twardych, marcepan, chałwa, biszkopty	Czekolada, batony, tłuste ciasta z kremami na bazie śmietany i masła
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, kawa zbożowa, napoje mleczno-owocowe, soki owocowe i warzywne, najlepiej świeżo wyciskane bez dodatku cukru, zielona i czerwona herbata, herbatki ziołowe	Słaba kawa rozpuszczalna, wino czerwone	Kakao, mocna herbata, kawa naturalna

## Zasady diety

Celem diety jest zabezpieczenie zapotrzebowania pacjenta na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia. W chorobach układu krążenia stosuje się **dietę o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**, zastosowanie w leczeniu jak i w prewencji tych schorzeń **ma dieta śródziemnomorska** oraz **dieta DASH**.

Ogranicza się spożycie tłuszczu zwierzęcego oraz cukrów prostych. Jest to dieta bogata w witaminy z grupy B oraz witaminę C.

**Białko powinno pokrywać ok. 10 – 15 % zapotrzebowania energetycznego.**

Źródłem białka powinny być: chude produkty zwierzęce (drób bez skóry, ryby, białko jaja) oraz suche nasiona roślin strączkowych

(szczególnie soi).

Żywność dietetyczna odgrywa wielką rolę w tak szeroko obecnie rozpowszechnionych chorobach układu krążenia. Chory, który chce osiągnąć poprawę stanu swego zdrowia, powinien pamiętać, że najlepiej przeprowadzone leczenie farmakologiczne

**Podaż tłuszczu na poziomie 20 – 25 % dobowego zapotrzebowania.** Podstawą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych tłuszczów zwierzęcych (występujących w produktach takich jak: smalec, słonina, boczek, tłuszcz mleczny, tłuste mięsa, podroby), które powinny dostarczać poniżej 10 % energii, a przy wysokich stężeniach lipidów w surowicy do 7 %.

Nasycone kwasy tłuszczowe – mirystynowy, palmitynowy i laurynowy podnoszą stężenie miażdżycorodnego cholesterolu – LDL i zwiększają krzepliwość krwi.

Podobne niekorzystne działanie mają kwasy tłuszczowe typu trans, wytwarzane w procesie utwardzania olejów roślinnych metodą

1. Gajewska D., Pałkowska Goździk E., Lange E., Niegowska J., Paśko P., Kościółek A., Fibich K., Gudej S., Standardy postępowania dietetycznego w kardiologii u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2016. Dietetyka 2016 vol.9, Wyd. Spec.

2. Jarosz M. i In., Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i żywienia, Warszawa, 2017.

3. Piepoli F., Hoes AW, Agewall S et al. Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku. Kardiol Pol, 2016; 74: 821–936.



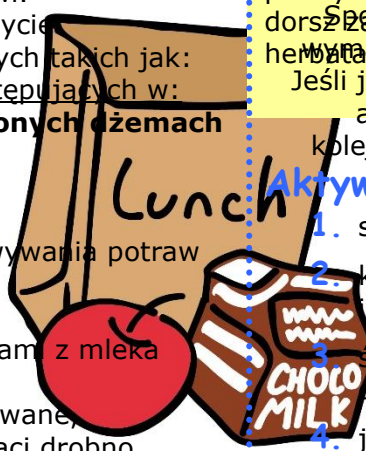
**Wielonienasycone kwasy tłuszczowe** (z rodziny n – 3 i n – 6) występują w olejach i margarynach miękkich tzw. kubkowych. Bogate w kwas linolowy (z rodziny n – 6) są oleje: krokoszowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oraz margaryny produkowane z tych olejów. Kwas ten obniża stężenie miażdżycorodnej frakcji lipoprotein – LDL. Kwas alfa – linolenowy (z rodziny n – 3) występuje w największych ilościach w olejach: rzepakowym i sojowym. Kwas alfa – linolenowy oraz jego pochodne – kwas eikozapentaenowy i dokozaheksaenowy obniżają stężenie triglicerydów w surowicy krwi oraz hamują procesy krzepnięcia krwi. Bardzo dobrym źródłem kwasów eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego są tłuste ryby morskie.

**Węglowodany na poziomie 60 – 70 % dobowego zapotrzebowania** powinny przeważać głównie węglowodany złożone w postaci skrobi, występujące w produktach takich jak: kasze, makarony, płatki zbożowe, mąka, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych, stanowią podstawę diety. Nie mają one wpływu na podwyższenie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi. Ograniczyć natomiast należy spożycie węglowodanów szybko wchłanianych takich jak: glukoza, fruktoza, sacharoza występujących w: cukrze, miodzie, wysokosłodzonych ciastkach i słodkach.

#### Techniki kulinarne:

- podstawowa technika przygotowywania potraw to gotowanie
- pieczenie w folii lub pergaminie
- zupy i sosy zagęszczać zawieszinami z mleka odtłuszczonego
- warzywa i owoce podawać gotowane, rozdrobnione, przecierane w postaci drobno startych surówek i soków).

- ogranicza się produkty bogate w cholesterol (ilość jego nie powinna przekraczać 300, a nawet 200 mg/dobę),
- w zależności od masy ciała, można zredukować bądź zwiększyć ilość energii,
- spożycie warzyw i owoców powinno wynosić ok. 700g na dzień (źródło witamin A, C, E oraz składników mineralnych)
- ważna jest odpowiednia podaż witamin z gr. B: B6, B12, kwasu foliowego - ich niedobór przyspiesza procesy miażdżycowe w organizmie, prowadzi do choroby niedokrwiennej serca.
- ogranicz spożycie soli kuchennej < 5mg/dobę.
- zwiększ udział takich składników jak: potas, magnez, wapń, selen, które wspierają pracę serca ☺



### Przykładowy jadłospis jednodniowy

#### Śniadanie

chleb graham, miękka margaryna, polędwica drobiowa, sałatka z pomidora, ogórka i cebuli z niewielką ilością oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego), kawa z mlekiem 1,5% tł. (bez cukru)

#### Śniadanie II

chleb razowy, miękka margaryna, ser twarogowy chudy i papryka, sałatka owocowa: z jabłka, kiwi i mandarynki

#### Obiad

Zupa: krem brokułowy z brązowym ryżem, II danie: kasza gryczana z gulaszem drobiowym kapusta kiszona z niewielką ilością oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego)

#### Podwieczorek

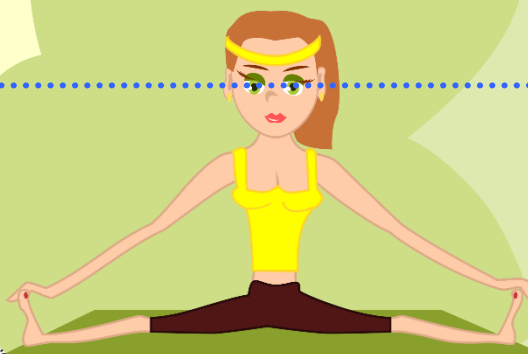
jogurt naturalny + otręby zbożowe+ maliny

#### Kolacja

Podstawą zachowania zdrowia jest aktywność fizyczna. Sposób na aktywność jest mnóstwo i nie wymaga on wkładu finansowego, ani czasu. Jeśli jednak chcesz intensywniej uprawiać sport, a cierpisz z powodu ChUK, w pierwszej kolejności koniecznie skonsultuj się ze swoim lekarzem!

### Aktywność fizyczna to podstawa !

1. spacer
2. kilka minut ćwiczeń rozciągających – rano i wieczorem:)
3. śniadanie można przygotowywać przy dźwiękach muzyki – tańcząc.
4. jeździsz komunikacją publiczną? Wsiadaj przystanek wcześniej i dalej idź. Jeździsz samochodem? Nie parkuj go bezpośrednio przed celem, a kilkaset metrów dalej i zrób sobie krótki spacer.



1. Czerwka D, Paluszka-Gwóźdź E, Jędrzejko F, Niegowska J., Postępowania dietetycznego w kardiologii u osób dorosłych. Stanowisk Dietetyka 2016 vol.9, Wyd. Spec.

2. Jarosz M. i In., Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.

3. Piepoli F, Hoes AW, Agewall S et al. Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku. Kardiologia, 2016; 74: 821–936.