Dieta w niewydolności serca

II Spotkanie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niewydolnością Serca

9.02.2019

Jedz mniejsze porcje, ale częściej!

- Unikanie obfitych posiłków
- Optymalna dla danej osoby wartość energetyczna diety
- Najlepiej jeść mniej, ale częściej

Dieta odpowiednio zbilansowana o wymaganej wartości energetycznej!

Dieta lekkostrawna

- pokarmy, które nie będą zalegały w żołądku
- nie zaleca się warzyw strączkowych i kapustnych
- 5 niewielkich posiłków, ostatni nie później niż 2-3 godziny przed snem
- Unikanie potraw smażonych
- Zalecane pieczonymi w folii lub duszonymi bez uprzedniego podsmażania
- Poleca się również gotowanie w wodzie lub na parze

Ogranicz podaż sodu (soli)

- sól może zatrzymywać płyny w organizmie -> obrzęki + obciążenie dla serca
- ok. 1,5-3 g/ dobę, a w cięższych przypadkach
- potrawy o niskiej zawartości soli
- zamiast solić posiłki, wybieraj np. zioła bazylia, estragon, tymianek lub przyprawy chrzanu, czosnku, koperku, natki pietruszki, kminku lub soku z cytryny
- nie stosuj mieszanek przyprawowych - wegeta, kostki rosołowe, buliony w proszku
- produktów bogatych w sól: frytki, chipsy, wędzone potrawy, konserwy, pasztety, oliwki, orzeszki solone, sery żółte, kiszonki

Ogranicz ilość płynów w diecie

- do ok. 1,5 litra/dobę
- zaawansowanej niewydolności serca dochodzi do zatrzymania płynów w organizmie
- Przewodnienie objawy - obrzęków, wzrost obwodu brzucha czy nasilenie duszności
- w pierwszej kolejności można np. zrezygnować z przyrządzania zup

Wskazówki:
- waż się każdego dnia o tej samej porze
- kontroluj ile płynów wypiłeś.

Skontaktuj się z lekarzem!

Gdy nastąpi szybki wzrost masy ciała przy stabilnej diecie

(ok. 1,8-2,3 kilogramy w ciągu 2-3 dni)

Ogranicz ilość tłuszczu

- ograniczenie ilości izomerów trans kwasów tłuszczowych
- polecane są tłuszcze roślinne
- wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6
  olej sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, sojowy
- omega-3 -tłuszczu rybim
  hamowania miażdżycy
  obniżanie ciśnienia tętniczego

Ogranicz ilość cukrów

Ogranicz ilości spożywanej kawy

- Kofeina - kawa, herbata, napoje energetyczne
- rezygnować z napojów zawierających kofeinę
- przyspiesza ona pracę serca - niemiarowość jego pracy

Alkohol

- unikaj nadużywania alkoholu
- ograniczenie ilości alkoholu w diecie aż do całkowitego jego wyeliminowania

Palenie papierosów

Potas

- uzupełnianie niedoboru
- leki moczopędne obniżają jego stężenie w organizmie
- źródło potasu
  pomidory, buraki, fasola,
  pomarańcze, banany, melony, awokado, brzoskwinie

Samokontrola

DATA:	WAGA:
CIŚNIENIE TĘTNICZE (mmHg):	**TĘTNO** (uderzeń/min):

UWAGI (OBJAWY):

Niedobór żelaza

- **Utrata krwi**
- **Stan zapalny**
- **Leki**

Żelazo jest niezbędne organizmowi do wzrostu

Produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, z produktów zwierzęcych jest lepiej wchłaniane

Źródło żelaza
czerwone mięso (wątróbka, steki itd.)
jaja, rośliny strączkowe, fasola, orzechy i nasiona

Zapytaj swojego lekarza o wskazówki i rady dotyczące zdrowego stylu życia