



DIETA W CHOROBACH SERCA - DASH

Dieta DASH to zdrowa modyfikacja żywienia, która od wielu lat zajmuje czołowe miejsca w rankingach najzdrowszych diet świata. Ważną cechą tej diety jest dobór produktów jak najmniej przetworzonych, świeżych jak również sezonowych. Nieocenioną zaletą diety DASH jest jej prostota i łatwość wdrożenia oraz utrzymania, ponieważ opiera się o produkty powszechnie dostępne i niewymagające poświęcania dużej ilości czasu by przygotować pyszne posiłki.

Podstawą są warzywa, owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, owoce morza, chudy drób, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy i oleje roślinne. Dobór odpowiednich produktów z wyżej wymienionych grup dostarcza organizmowi witaminy z grupy B, antyoksydanty, wielonienasycone kwasy tłuszczowe czy błonnik pokarmowy, zmniejszając udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych, sodu czy cholesterolu. Wpływa to na szereg pozytywnych funkcji dla naszego organizmu jak np.: obniżenie ciśnienia tętniczego, udział w zapobieganiu rozwinięcia nadciśnienia tętniczego, poprawa parametrów lipidowych, zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy typu 2.

Dieta DASH może być stosowana jako element nefarmakologicznego leczenia nadciśnienia. Obok diety ważnymi częściami zmiany stylu życia są: aktywność fizyczna oraz redukcja masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością. Spodziewane efekty zmiany stylu życia oprócz obniżenia wartości ciśnienia tętniczego mają obejmować również zminimalizowanie ryzyka wystąpienia powikłań. Równie ważnym aspektem dotyczącym diety DASH jest fakt, że może stanowić element profilaktyki pierwotnej wielu chorób dietozależnych.

Dla kogo jest dieta DASH?

- osoby z nadciśnieniem tętniczym
- osoby mające stan przed - nadciśnieniowy
- osoby starsze
- osoby z zaburzeniami lipidowymi
- osoby z cukrzycą typu 2
- osoby mające stan przed - cukrzycowy
- osoby z nadwagą lub otyłością
- osoby ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych
- osoby zdrowe, dbające o siebie, chcące się zdrowo odżywiać, zwiększyć długość życia

Zalecenia:

- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, soli, cukru
- Spożywaj posiłki regularnie
- Unikaj wysoko przetworzonej żywności
- Unikaj produktów wędzonych, konserwowych, gotowych dań i sosów



ZAŁ.03- P-Q-Ż-09 **SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- Wybieraj białko w postaci chudego białego mięsa, ryb, nasion roślin strączkowych, jaj
- Ogranicz spożycie soli oraz produktów ją zawierających do maksymalnie 5g na dobę.
- Sól zastąp ziołami.
- Ogranicz spożycie alkoholu
- Wypijaj minimum 1,5 litra niegazowanej wody dziennie
- Zrezygnuj ze słodkich napojów gazowanych
- Postaraj się rzucić palenie papierosów
- Wprowadź regularną aktywność fizyczną dostosowaną do własnych potrzeb i możliwości

Założenia diety DASH dla 2000kcal na dzień:

- warzywa: 4-5 porcji. W skład 1 porcji wchodzi: 1 szklanka warzyw liściastych/ ½ szklanki warzyw gotowanych rozdrobnionych
- owoce: 4-5 porcji. W skład 1 porcji wchodzi: 1 średni owoc/ ½ szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych/ ¼ szklanki owoców suszonych/ niepełna szklanka soku
- produkty zbożowe: 7-8 porcji. W skład 1 porcji wchodzi: 1 kromka chleba/ ½ szklanki gotowanego ryżu, kaszy, makaronu/ 30g płatków zbożowych.
- niskotłuszczowe produkty mleczne: 2-3 porcje. W skład jednej porcji wchodzi: 1 szklanka mleka/ 1 szklanka jogurtu/ 2 grube plastry sera białego
- tłuszcze: 2-3 porcje. W skład 1 porcji wchodzi: 1 łyżeczka margaryny lub oleju roślinnego/ 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu.
- orzechy/nasiona/rośliny strączkowe: 4-5 porcji na tydzień. W skład jednej porcji wchodzi: 1/3 szklanki orzechów/ 2 łyżki nasion/ ½ szklanki gotowanej fasoli.
- chudy drób/ryby/jajka: do 2 porcji na dzień. 1 porcja do 90g. Tłuste ryby 2 razy w tygodniu. 1 jajko odpowiada 1 porcji.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe	chleb pełnoziarnisty(razowy, graham), makaron pełnoziarnisty, płatki pełnoziarniste, otręby owsiane, otręby żytnie, ryż(brązowy, dziki), kasza gryczana, kasza jaglana, kasza jęczmienna, amarantus	słodkie i solone wypieki, pieczywo pszenne
Warzywa i owoce	warzywa: burak, bób, brokuł, brukselka, kapusta, marchew, kalafior, pietruszka, szpinak, pomidor, dynia, fasola(biała, czerwona), szparagi, cykoria,	warzywa i nasiona roślin strączkowych solone i konserwowane- z dużą zawartością soli



ZAŁ.03- P-Q-Ż-09 **SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

	sałata, jarmuż, cebula, pasternak, groszek, boćwina, kabaczek, soja, soczewica, papryka, ziemniak, ciecierzyca owoce: jabłko, morela, banan, owoce jagodowe, daktyl, figa, grejpfrut, melon, pomarańcza, brzoskwinia, gruszka, śliwka, arbuz, awokado	owoce w słodkich syropach/zalewach
Mleko i produkty mleczne	mleko, twaróg, ser biały(odtłuszczony/ do 1,5% tłuszczu), kefir, jogurt(niskotłuszczowy)	ser topiony, ser żółty, tłuste mleko, śmietana, ser pleśniowy
Tłuszcze	margaryna miękka, margaryna z dodatkiem steroli roślinnych, niskotłuszczowy majonez, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, inne oleje np. lniany, z pestek dyni	olej kokosowy, smalec, olej palmowy, utwardzone oleje roślinne, masło
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięso: kurczak bez skóry, indyk, chuda wołowina, cielęcina, polędwiczki wieprzowe wędliny: drobiowe o obniżonej zawartości soli lub przygotowywane w ziołach w domu ryby: dorsz, śledź, makrela, łosoś, sardynki, pstrąg, skorupiaki jaja	konserwy mięsne i rybne, produkty i przetwory rybne/mięsne solone, tłuste mięsa takie jak wieprzowina, drób ze skórą, tłuste wędliny, boczek, ograniczenie czerwonego mięsa
Orzechy i pestki	orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy makadamia, orzeszki ziemne,	solone orzechy i pestki



ZAŁ.03- P-Q-Ż-09 **SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

	orzechy pekan, orzeszki piniowe, pistacje, pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, siemię lniane, migdały	
--	---	--

Rekomendowany sposób obróbki termicznej potraw:

- Gotowanie w wodzie, na parze
- Duszenie bez obsmażania(ewentualnie z bardzo krótkotrwałym obsmażaniem)
- Pieczenie bez dodatku tłuszczu(w naczyniu żaroodpornym, pergaminie, folii, rękawie)

Sposoby ograniczania spożycia soli w diecie:

1. Podczas przygotowywania posiłków sól zastąp aromatycznymi ziołami i przyprawami np. użyj koperku, natki pietruszki, bazylii, mięty, oregano, czosnku, rozmarynu, soku z cytryny itp.
2. Czytaj etykiety produktów. Często dodatek soli może być ukryty w produkcie, w którym teoretycznie się tego nie spodziewamy.
3. Uważaj na produkty wysokoprzetworzone, konserwowane, wędzone, żywność typu fast food, produkty instant
4. Poszukuj zamienników np. zamiast groszku konserwowego użyj groszku mrożonego
5. Zamiast chipsów, słonych paluszków, solonych orzechów zjedz warzywa, owoce, orzechy niesolone, wypij koktajl owocowo-warzywny lub koktajl jogurtowo-owocowy
6. Unikaj serów pleśniowych, żółtych, topionych. Alternatywą dla kanapki z żółtym serem może być kanapka z twarogiem i warzywami
7. Ogranicz spożycie wędlin lub zastąpić je wędlinami własnej produkcji bez soli z dodatkiem ziół. Zamiast wędlin możesz przygotować mięso pieczone na kanapki

Produkty w których ukryta jest sól:

- Kostki rosołowe
- Warzywa konserwowe
- Majonez, musztarda, ketchup
- Przetwory rybne, ryby wędzone
- Konserwy mięsne
- Ser typu feta, ser topiony, ser podpuszczkowy dojrzewający