

A szív- és keringési rendszer betegségeinek étrendi kezelése

A szív- és keringési rendszer megbetegedései igen sokrétűek lehetnek. A leggyakoribb problémák: magas vérnyomás (hypertonia), cukorbetegség (diabetes mellitus), dyslipidaemia (magas koleszterin szint, magas triglicerid szint, magas LDL szint, alacsony HDL szint), szívelégtelenség, angina pectoris, szívritmuszavar, érlemezsedés (atherosclerosis), myocardialis infarctus, agyvérzés (stroke).

Az alábbiakban leírtak *csak általános ajánlások*, az étrend mindig személyre szabott kell legyen, ami a kezelő *orvos és a dietetikus* segítségével valósul meg.

Az étrend lényege

- Az étrend energiatartalma mindig egyéni, melyet a beteg tápláltsági állapotától (elhízás, alultápláltság), korától, nemétől, fizikai aktivitásától függően kell megállapítani. Túl súlyos betegek esetén az étrend energiaszegény!
- Az étrend zsírszegény (az összes energiamennyiség 30%-át ne haladja meg), ezen belül ajánlott 50% állati eredetű és 50% növényi eredetű zsiradék fogyasztása.
- Általában a sóbevitel megszorítására is szükség van. 800-1200 mg Na/nap.
- Egyéb ásványi anyag tartalom szempontjából: kálium-, magnézium-, és kalciumbő.
- Társuló veseelégtelenség esetén az étrend nátrium-, kálium-és foszforszegény! Ilyenkor általában a fehérjebevitel megszorítására is szükség van (kivéve, ha már dialízis történik), ennek mértéke a beteg állapotától függ.
- Társuló magas húgysav szint esetén a magas purin-tartalmú élelmiszerek bevitelét is korlátozni kell.
- Társuló cukorbetegség (diabetes mellitus) esetén az étrend cukormentes, és a napi beviteli szénhidrát mennyiséget egyénileg kell meghatározni és elosztani.
- Magas koleszterin szint esetén kerülni kell a magas koleszterint, telített zsírsavakat és transz-zsírsavakat tartalmazó ételeket.
- A folyadék bevitel mértéke mindig a beteg állapotától függ.

Nyersanyag-válogatás

Zöldség-, és főzelékfélék, száraz hüvelyesek:

Ajánlott: sárgarépa, sütőtök, sóska, paraj, brokkoli, gomba, kel-, fejes-, vöröskáposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, petrezselyem gyökér, zeller, karalábé, fejes saláta, zöld-, póré-, fok-, vöröshagyma, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, tök, retek, uborka, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, kukorica, zöldbab, zöldborsó.

Nem ajánlott: kovászos és sós uborka, savanyúságok, bő zsiradékban sült burgonya, panírozott zöldségek, gyakran és nagy mennyiségben a szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója.

Gyümölcsök:

Ajánlott: alma, banán, birsalma, körte, ribizli, citrom, narancs, grapefruit, mandarin, kivi, egres, eper, málna, szeder, meggy, cseresznye, őszi-, kajsziparack, szilva, kis mennyiségben: mák, dió, mogyoró, mandula.

Nem ajánlott: kókuszdió, kandírozott gyümölcsök, cukrozott befőttek, lekvárok, aszalt gyümölcsök és a sózott olajos magvak.

Gabonaipari, sütőipari termékek:

Ajánlott: teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, pl. Graham, Bakonyi barna, rozskenyér, speciális kenyerek (Ca-tartalmú Atlasz, szelén tartalmú Szeleno, folát tartalmú Táltos és a

szójas kenyér), búza- és zabkorpa, zabpehely, búzacsíra, rostdús, cukor nélküli müzlik, pelyhek, Korpovit keksz, puffasztott rizs- vagy búzaszelet (Ham-Let, Roppa, Ripsz-Ropsz), Abonett, durumtészta, barnatészta, barnarizs. A hagyományos kenyerek sótartalma is jelentős! **Nem ajánlott:** cukrozott müzlik, zsírdús pékáruk (kakaós csiga, tepertős pogácsa, sajtos rúd, stb.), koleszterintartalma miatt a 8 tojasos száraztészta, Na-tartalma miatt a sós kifli, sós pereg, sós kekszek, ropi, chipsek stb.

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: sovány tej, zsírszegény joghurt, kefir, aludttej, sovány tejföl, sovány és félzsíros natúr túró, csökkentett zsírtartalmú sajtok (Tolnai, Köményes, Tenkes, Mozzarella). A sajtok sótartalma igen magas, ezért csak kis mennyiségben ajánlott a fogyasztásuk (max. 5dkg/nap).

Nem ajánlott: füstölt sajtok, krémsajtok, ömlesztett sajtok, sós sajtok (Feta, Óvári, Túra, Trappista, Ementáli, Anikó, Eidami, Pannónia), sós túrókrémek, juhtúró, vaj, tejszín.

Húsok, húskészítmények, halak, belsőségek:

Ajánlott: sovány húsok: baromfi és pulyka bőr nélkül, marha (pl. hátszín, felsál), sertés (pl. comb, karaj), borjú, bárány, nyúl, sovány halak: busa, tonhal, fogas, tőkehal, makréla, lazac, hekk, zöldséges, aszpikos készítmények, sonkafélék (gépsonka, selyemsonka, pulykasonka, csirkemell sonka stb.).

Nem ajánlott: zsíros húsok és halak, velő, hizlalt szárnyasok (kacsa, liba), szalonna, tepertő, disznósajt, füstölt, pácolt húskészítmények, téliszalámi, kolbász, lecsókolbász, Olasz felvágott, Mortadella, virsli, párizsi, kenőmájás, májkrém.

Tojás:

Ajánlott: hetente 2-3 db tojás zsírszegényen elkészítve (főtt-, lágy-, tükörtojás).

Zsiradék:

Ajánlott: napraforgó-, olíva-, kukorica-, repce-, szójaolaj, light margarinok: Flora, Bertolli, Delma.

Nem ajánlott: vaj, sertés-, liba-, kacsazsír.

Fűszerek:

Ajánlott: sómentes fűszerkeverékek (Vegamix, Vivega, Natura).

Az ételek konyhasó hozzáadása nélkül készüljenek. Ízesítésre javasolt a friss, vagy szárított fűszer-, és zöldségnövények használata, pl. kapor, petrezselyem, zellerzöld, kömény, majoranna, rozmarin, kakukkfű, bazsalikom, lestyán, édes fűszerpaprika, oregánó, borsikafű, vanília, szegfűszeg, fahéj.

Nem ajánlott: sóval tartósított fűszerkeverékek (Vegeta, Delikát), mustár, ketchup, majonéz, Piros Arany, pizzakrém, gulyáskrém, Erős Pista, leveskocka.

Folyadék:

Ajánlott: víz, alacsony Na-tartalmú ásványvizek (Kun-Aqua, Lillafüredi, Mizse, Naturaqua, Nestlé Aquarel, Óbudai Gyémánt, Primavera, Veritas Gold, Vivien), 100%-os gyümölcs- és zöldséglevek, világosra főzött tea, gyümölcstea, gyógyteák.

Nem ajánlott: alkohol, cukrozott üdítőital, szörpök, magas koffeintartalmú italok (erős tea, kávé, cola), paradicsomlé (magas sótartalom).

Kerülendő ételcsoportok: bő zsiradékban/olajban sült, majonézes salátaöntetek, konzervek, készételek, instant levesporok, mártásporok.

Javasolt ételkészítési eljárások

- Sűrités: száraz rántás, diétás rántás, hintés, egyszerű / kefires / joghurtos habarás.
- Főzés: vízben, zöldségleben, gőzben.
- Sütés: zsiradék / olaj nélkül, forró, zárt térben, alufóliában, őzgerincben, teflonban, sütőzacskóban, cserépedényben, jénai tálban, roston, grillen.
- Párolás, aromás párolás (zöldfűszerekkel, zöldségekkel).
- Sótlanság „leplezése”: rétegzés, töltés, tűzdelés (zöldséggel, gombával, vörös-, vagy fokhagymával), zöldfűszerek használata.

Hasznos információk

Magas káliumtartalmú nyersanyagok: száraz hüvelyesek (száraz bab, lencse, sárgaborsó, szója), burgonya, gomba, zöldborsó, zellergumó, sárgarépa, sóska, paraj, rebarbara, banán, mazsola, olajos magvak, mák, tökehúsok.

Magas magnézium tartalmú nyersanyagok: száraz hüvelyesek, olajos magvak, mák, teljes kiőrlésű gabonák, gabonatermékek.

Magas foszfor tartalmú nyersanyagok: száraz hüvelyesek, dió, mandula, mák, napraforgómag, sajtok, ömlesztett sajtok!, rozsliszt.

Magas nátrium tartalmú nyersanyagok: sózott, füstölt húsok, kolbászfélék, szalonna, húskonzervek, májkrém, olajos, pácolt halak, sajtok, juhtúró, gomolytúró, sós kekszek, chips, ropi, sózott olajos magvak, sózott péksütemények (sós kifli, perec stb.), savanyúságok (csalamádé, kovászos uborka stb.), zöldségkonzervek, leveskocka, Vegeta, Delikát, felvágottak (virslis, párizsi, krinolin, szafaládé, Zala, olasz stb.).

Magas kalcium tartalmú nyersanyagok: tej, tejtermékek, tejpor, olajos magvak, száraz hüvelyesek, szója, brokkoli.

Magas purin tartalmú nyersanyagok: húsok, húskészítmények, halak, belsőségek, száraz hüvelyesek.

Magas koleszterin tartalmú nyersanyagok: belsőségek (pl. velő, máj), tojássárgája, szárnyasok bőre, tejszín, tejföl, vaj, sertés-liba-kacsazsír, tepertő, kolbász, hurka, szalonna, zsíros húsok, zsíros húskészítmények.

Magas telített zsírsav tartalmú nyersanyagok: állati eredetű termékek (zsíros húsok, sertészsír, vaj, tejszín, zsíros tejtermékek).

Magas transz-zsírsav tartalmú ételek: (gyors)éttermek olajban sült termékei (pl. sült csirke, hasábburgonya), ipari margarin (nápolyik, kakaós tejmasszák, krémmel töltött kekszek, bolti linzerek, chips, vajas ízesítésű pattogatott kukorica, sós kekszek stb.), egyes instant élelmiszerek (salátaöntetek, leves-, mártás-, ital- és kávéporok), kész- és félkész termékek (pl. pizza).

Kőszegi Dalma, dietetikus