



TÁPLÁLKOZÁS SZÍVINFARKTUS UTÁN

TÁPLÁLKOZÁS SZÍVINFARKTUS UTÁN

Magyarországon évente csaknem 30000 ember kap infarktust, és legtöbbször ilyenkor komolyan elhatározzák, hogy megváltoztatják életmódjukat, táplálkozásukat, elhagyják káros szenvedélyeiket. A megfelelő diétával, mozgással és aktív életmóddal, a dohányzás elhagyásával és annak megtanulásával, hogyan kell a stresszeket kezelni, *megelőzhető az infarktus.* A szívinfarktus kialakulásában a táplálkozásnak igen fontos szerepe van és az infarktust követő ún. rehabilitációs programban, majd később is az egész élet során kiemelt fontossága van a diétának. Az *infarktus utáni kezelés* célja a megbetegedett szív megerősítése, a szív munkájának megkönnyítése, valamint egy újabb szívinfarktus bekövetkeztének megelőzése.

Mit kell tudni a szívinfarktus utáni és a fenti célokat szolgáló életmódbeli és táplálkozási változtatásokról?

Ismerni kell azokat a kockázati tényezőket, amelyek közrejátszanak az infarktushoz vezető koszorúér-meszesedés kialakulásában. Ha ismerjük a *rizikófaktorokat,* akkor ezeket többnyire el tudjuk kerülni, vagy jelentősen csökkenteni tudjuk a veszélyt. Vannak olyan kockázati tényezők, amelyek ellen nem sokat tehetünk. Ezek közé tartozik *az öröklött fogékonyság,* valamint *a nem és az életkor.* Öröklött fogékonysággal akkor kell számolni, ha valakinek a családjában fiatalon betegedett meg egy vagy több személy szív-és érrendszeri betegségben. Nők esetében a szívkoszorúér-betegség kockázata kisebb a klimax koráig, mint a férfiak közt. Az életkor növekedése is kockázatot jelent, hiszen előrehaladtával párhuzamosan növekszik a koszorúér-betegség kialakulásának veszélye. Ezen a három tényezőn nyilván nem lehet változtatni. Vannak kockázati tényezők, amelyeken lehet változtatni, illetve meg lehet szüntetni. Ezek közé tartozik *az emelkedett koleszterinszint, az elhízás, az egészségtelen táplálkozás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a mozgásszegény életmód és a dohányzás.*

A szérum koleszterin szintjének emelkedésével párhuzamosan növekszik az infarktusveszély. A kívánatos koleszterinszint 5,2 mmol/l-nél kisebb, 5,2 és 6,2 mmol/l közötti érték mérsékelt, 6,2 mmol/l fölötti pedig nagy kockázatot, veszélyt jelent. A szűrővizsgálatok során az ún. *összkoleszterin-szintet határozzák meg,* ami több összetevőből áll, ezek közül legveszélyesebb az LDL-koleszterin. A HDL-koleszterinnek nevezett formát szokás „jó” koleszterinnek is nevezni, mert minél nagyobb koncentrációban található a vérben, annál kisebb az infarktus kockázata. Ugyancsak veszélyt jelent egy másik zsírszerű vegyület, a triglicerid emelkedése is a vérben.

Az elhízás táplálkozással összefüggő megbetegedés és egyúttal kockázati tényezője a szív-és érrendszeri betegségeknek, kezelése tehát kockázatcsökkentő. Elhízás fennállása esetén az étrendi kezelés nyilvánvalóan a fogyókúra elvein alapul. A hatékony fogyókúrák kezeléstől csökken a koleszterin-szint, a triglicerid-szint, és emelkedik a védő HDL-koleszterin-szint.

A kis mennyiségű táplálékok gyakori fogyasztására felépített diéta infarktus után nemcsak azért kedvező, mert kevésbé éhez meg a beteg két étkezés között, hanem azért is, mert ezáltal elkerülhető a kiadós étkezések kellemetlen, szívpanaszokat előidéző hatása is.

Az infarktus utáni diétának talán a leglényegesebb vonása *a zsiradékbevitel csökkentése úgy, hogy a napi bevitt zsiradékmennyiség ne haladja meg a 60-80g-ot.*

A zsiradékbevitel ilyen fokú csökkentésétől várható a szérumkoleszterin-, és ezen belül az LDL-koleszterinszint mérséklődése. A szérum-koleszterinszint csökkenése akkor jelentősebb, ha az ún. telített zsírsavakban gazdag állati eredetű zsiradékok kerülése révén valósul meg a legkisebb zsírbevitel, és az állati eredetű zsírok egy részének helyettesítése a többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi zsiradékok felhasználásával történik. Túlzottan növelni a növényi zsiradékok bevitelét nem célszerű, mert akkor a jó, azaz a HDL-koleszterin csökkenése is bekövetkezik. *Növényi olajokat célszerű használni az ételkészítéshez, zsiradékszegény, ún. „ light „ margarínokat pedig kenyérkenéshez. Zsírt, vajat ne használjon!* Nagyon sok zsiradékot takaríthat meg a *rántás mellőzésével* is. *El kell kerülni a bő zsiradékban való .sütést* is (pl. rántott húсок, fasírozott, bundás kenyér, pirított burgonya, stb.) Zsíros húsleves és pörkölt fogyasztása szintén nem ajánlott! Ismerkedjen meg a *zsiradékszegény ételkészítési módokkal!* Így ajánlható a főzés, a párolás, a grillezés, alufóliában sütés, teflonban sütés, sütőben történő sütés zsiradék hozzáadása nélkül.

A *látható zsiradékok* közé tartozik a szalonna, a császárhús, a tepertő, tejszín, vajjas-tejszínes cukrászsütemények, édességek - ezeket is *ki kell hagyni a táplálkozásból.* A húsokról még elkészítés előtt el kell távolítani a bőrt és a látható zsírréteget. Célszerű a 20% zsírtartalmú tejfő helyett a 12% zsírtartalmút használni vagy kefirrel, aludttejjel, joghurttal sűríteni, a 2, 8%-os hagyományos tej helyett érdemes rászokni az 1, 5%-os zsírtartalmú tej fogyasztására.

Kerülni kell a láthatatlan zsiradékokat is. Egyes húсокban, húskészítményekben sok zsír van - sertésárja, oldalas, dagadó, csülök - ,de sok zsír van a birkában, hizlalt szárnyasokban, ezek helyett csirke, pulyka, nyúl, vadon élő állatok húsa és sovány sertéshúсок használhatók. A húskészítmények közül legnagyobb zsírtartalma a szalámiféléknek, száraz kolbászoknak van, de a virsli, baromfivirsli, zala felvágott, húskenyér, krinolin, szafaládé zsírtartalma elfogadható *10 dkg-nyi* mennyiségben.

A *.sajtok* többségének nagy a zsiradéktartalma, de *1 -2 dkg* naponta fogyasztható a legtöbb sajtból, a zsírszegényekből - köményes, fokhagymás, pritamínos, Túra - és a közepes zsírtartalmúakból - Tenkes, Óvári--több is. A sovány és félszíros tehéntúrónak is van helye ebben az étrendben.

A napi koleszterin bevitel ne legyen több 300 mg-nál. Legtöbb koleszterin a belsőségekben van, ezek még kis mennyiségben sem lehetnek jelen az étrendben, kivéve *a májat, melyből hetente egy alkalommal 8-10 dkg-nyi fogyasztásra kerülhet.* A tojás koleszterin tartalma is jelentős, egy tojássárgájában 240 mg koleszterin van, ezért *hetente átlagosan 3 db tojás .szerepelhet a diétában.* (A tojásfehérje nem tartalmaz koleszterint!)

Különleges szerepe van a diétában a tengeri halakban lévő zsírsavaknak (n-3 zsírsavak). Tengeri halakból heti 2-3 alkalommal 5-10 dkg-ot fogyasztva csökken a koleszterin-szint, és a triglicerid-szint, és csökken a trombózisra való hajlam! Ebből következik, hogy *a rendszeres tengeri hal fogyasztás nagyon jelentős az infarktus megelőzésében.* A makréla különösen gazdag forrása az n-3 zsírsavaknak, de a heck, tonhal, és az olajos halkonzervek is. Tartalmazzák az n-3 zsírsavat a kagylók és más, a tengerből származó táplálékok is, aki szereti és hozzájut ezekhez, éljen vele.

Az élelmi rostok kedvező hatása jól ismert. A rostforrások közül *a zabkorpa* érdemel kiemelt figyelmet, mert *rendszeres fogyasztása 10-15%-os szérum koleszterin-csökkenést eredményezhet.* A zabkorpa beszerezhető önálló termékként a búzakupához hasonlóan, de hozzájuthatunk zabkorpát tartalmazó müzli, zabkása fogyasztásával is. A búzakupó is képes gátolni a koleszterin és a zsírok felszívódását, valamint

hozzájárul a rendszeres székletürítés fenntartásához. A barna liszt, barna kenyér és péksütemények, barna lisztből készült száraztészták mind tartalmaznak korpát, azaz rostanyagot. A zöldség-és főzelékfélékben, a gyümölcsökben lévő rostok (pektin) rendszeres fogyasztás esetén, szérumkoleszterin-csökkentő hatást fejtenek ki. Ugyancsak a zöldség-és főzelékfélékben, a gyümölcsökben van jelentős mennyiségben béta-karotin és (A-vitamin, ezek rendszeres bevitel esetén gátolják az érlelmeszesedéses folyamat kialakulását és előrehaladását, hasonlóan hat az olajos magvakban, gabonafélékben, étolajokban lévő F.-vitamin is.

A rendszeres alkoholfogyasztást kerülni kell, a kávéivás örömeinek is csak mérsékelten szabad hódolni, a dohányzást viszont feltétlenül abba kell hagyni! A dohányzás elhagyásakor növekszik a szérumban a védő, azaz a HDLkoleszterinszint.

A HDL-koleszterinszint növelésében jelentős szerepe van a fizikai aktivitásnak, mozgásnak, tornának, játékos sportnak is. Igen lényeges a terhelés fokozatos növelése és a rendszeresség.

ÉTRENDMINTÁK SZÍVINFARKTUSON ÁTESETT BETEGEK SZÁMÁRA

I.NAP

Reggeli

Tejeskávé (zsírszegény)

tej 200ml

kávé 10g

cukor 10g

szacharin 1 szem

Margarin 7g

Dzsem 15g

Sószegény kenyér 80g

Tízórai

Őszibarack 150g

Ebéd

Zöldbaleves

zöldbab 80g

liszt 7g

olaj 6g

zsírszegény tejföl 20g

pritamin 2g

fokhagyma 1/3g

fűszerpaprika

ecet

zellerlevél

Rakott kelkáposzta

kelkáposzta 250g

vöröshagyma 10g

sov. sertéshús 70g

olaj 7g

zsírszegény tej 30ml

fűszerpaprika

ízesítők

Uzsonna

Almakompót

alma 150g

cukor 10g

citrom 5g

Vacsora

Sült heck 120g

olaj 7g

fokhagyma 1/3g

liszt 5g

ízesítők

Vegyes saláta

káposzta 100g

hagyma 20g

fejessaláta 50g

alma 50g

cukor 5g

kefir 10g

ecet

mustármag

ENERGIATARTALOM:

5201kJ (1239kcal)

FEHÉRJE:68,4g

ZSÍR: 38,4g

SZÉNHIDRÁT:154,4g

NÁTRIUM:553mg

KÁLCIUM:596mg

KÁLIUM:3025mg

MAGNÉZIUM:334mg

ÉTRENDMINTÁK SZÍVINFARKTUSON ÁTESETT BETEGEK SZÁMÁRA

2.NAP

Reggeli

Tea

Teafű
Cukor 10g
Szacharin 1 szem

Margarin 7g

Baromfi párizsi 50g
Sószegény kenyér 80g
Zöldpaprika 100g

Tízórai

Alma 200g

Ebéd

Paprikás sertésszelet

Sov.sertéshús 70g
olaj 7g
hagyma 5g
fűszerpaprika
ízesítők

Tőkfőzelék

tök 250g
hagyma 5g
olaj 6g
sov.tejföl 20g
fűszerpaprika
kapor
pritamin
ecet
liszt 7g

Uzsonna

joghurthab 150g
körte 150g

Vacsora

Túróstészta

liszt 80g
tojás'/4db
olaj 7g
zsírszegény túró 60g
zsírszegény tejföl 20g

limonádé

citrom 50g
szacharin 2 szem

ENERGIATARTALOM

6345KJ (1510Kcal)

FEHÉRJE:9,8g

ZSÍR:46,3g

SZÉNHIDRÁT:213,6g

NÁTRIUM: 683mg

KÁLCIUM:455mg

KÁLIUM:1869mg

MAGNÉZIUM:230mg

ÉTRENDMINTÁK SZÍVINFARKTUSON ÁTESETT BETEGEK SZÁMÁRA

3.NAP

Reggeli

Meggylé 250ml

Margarin 7g

Diétás kenőmájás 50g

Sószegény kenyér 80g

Zöldpaprika 100g

Tízórai

Sajtos saláta

sajt 15g

kefir 20g

fejes saláta 50g

paradicsom 50g

citrom 10g

szerecsendió

cukor 5g

hagyma 10g

petrezselyem

Ebéd

Gyümölcsleves

sárgabarack 100g

liszt 7g

zsírszegény tejföl 20g

citrom 20g

fahéj

szegfűszeg

cukor 10g

Bajor rakott burgonya

sov. Sertéshús 70g

hagyma 20g

fokhagyma

burgonya 250g

pritamin 2g

őrölt bors

zsírszegény tejföl 20ml

olaj 7g

Uzsonna

alma 200g

Vacsora

paradicsomos hal 100g

sószegény kenyér 80g

tea

cukor 10g

szacharin 1 szem

citromlé

ENERGIATARTALOM:

7207KJ (1716Kcal)

FEHÉRJE:74,7g

ZSÍR:49,1 g

SZÉNHIDRÁT:243,7g

NÁTRIUM:857mg

KÁLCIUM:337mg

KÁLIUM:3212mg

MAGNÉZIUM:343mg

ÉTRENDMINTÁK SZÍVINFARKTUSON ÁTESETT BETEGEK SZÁMÁRA

4.NAP

Reggeli

kefir 200ml
margarin 7g
sószegény kenyér 80g

Tízórai

málna 150g

Ebéd

Húsgaluska leves
sov. Sertéshús 30g
zsemle 1/4db
tojás 1/4db
hagyma 5g
fűszerpaprika
sárgarépa 40g
petrezselyemgyökér 20g
zeller 10g
szerecsendió

Szilvás gombóc

burgonya 100g
liszt 40g
tojás 1/4db
szilva 60g
olaj 7g
sovány tejföl 20ml
fahéj
cukor 5g

Uzsonna

tejeskávé

sovány tej 200ml
kávé 10g
szacharin 2 szem

kifli 1 db

Vacsora

Sajtos spárga

spárga 250g
sajt 10g
zsírszegény tejföl 20ml
zsírszegény tej 20ml
olaj 7g
petrezselyem
szerecsendió

alma 150g

ENERGIATARTALOM:

5206 KJ (1240Kcal)

FEHÉRJE: 51,1g

ZSÍR:35,5g

SZÉNHIDRÁT:179,2g

NÁTRIUM:784mg

KALCIUM:749mg

KÁLIUM:2518mg

MAGNÉZIUM:286mg

Dr. Hadine' János
Savolta
Diétikus