

(D-13)

DIETA W NIEWYDOLNOŚCI SERCA

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe
3. Przykładowy jadłospis

1. ZASTOSOWANIE DIETY – DIETOTERAPIA

- Żywienie w przewlekłej niewydolności serca zależy od stopnia niewydolności narządu oraz od nasilenia objawów związanych z zaburzeniami przewodu pokarmowego takimi jak nudności, wymioty, osłabienie apetytu, wczesne odczuwanie sytości. W przebiegu niewydolności serca dieta zawsze powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości, chorób towarzyszących i stanu odżywienia pacjenta.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Dieta w niewydolności serca zakłada w pierwszej kolejności realizację zasad racjonalnego żywienia. Ważne jest codzienne spożywanie **warzyw i owoców**. Zaleca się spożycie co najmniej 4-5 porcji warzyw (ok 400 g) oraz 2 porcje owoców (ok 200-300 g). W przypadku dolegliwości żołądkowo jelitowych warto jednak ograniczać warzywa kapustne i strączkowe (groch, fasola). Spośród **produktów zbożowych** wybierać te z pełnego przemiału tj. pieczywo żytnie, razowe, graham oraz kasze (gryczana, jęczmienna). Natomiast pieczywo pszenne, bułka paryska oraz drobne kasze są lepiej tolerowane przez pacjentów z problemami gastrycznymi, które częściej występują w zaawansowanej niewydolności serca oraz podczas zaostrzeń. Istotna jest również podaż **białka**, które jest niezbędne m.in. do utrzymania odpowiedniej masy mięśniowej. Zaleca się codzienne spożywanie białka pełnowartościowego. Jego źródłem są mięso, ryby, mleko i produkty mleczne oraz jajka. Produkty bogate w białko powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku.
Ponadto zaleca się ograniczanie słodczy, ciast, wyrobów cukierniczych, które poza dużą ilością cukrów prostych często są źródłem niekorzystnych tłuszczów trans. Alternatywą dla

standardowej słodkiej przekąski mogą być koktajle owocowe na bazie jogurtu, maślanki, mleka lub sałatki owocowe.

- **Odpowiedni wybór tłuszczów** – prawidłowa, zbilansowana, dieta wymaga wyboru odpowiedniego rodzaju tłuszczów. Najkorzystniejszy wpływ na zdrowie mają tłuszcze roślinne oraz z ryb. Są one bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, które m. in. korzystnie wpływają na profil lipidowy. Dobrych ich źródłem jest olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, awokado oraz tran i przy dobrej tolerancji tłuszczów nie należy redukować ich ilości w diecie. Ograniczać natomiast należy tłuszcze pochodzące z czerwonego mięsa (wołowego, wieprzowego), przetworów mięsnych (pasztetów, parówek, mielonek) oraz z tłustych przetworów mlecznych takich jak sery topione, żółte, pleśniowe.
- **Ważnym elementem jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów.** Dozwolona ilość przyjmowanych płynów uzależniona jest od nasilenia objawów niewydolności serca. Jeżeli stan pacjenta wymaga ich ograniczenia, należy prócz wypijanych płynów brać również pod uwagę zupy, owoce i warzywa. W przypadku nasilonego pragnienia dobrym rozwiązaniem jest ssanie plasterków obranej cytryny lub kostek lodu. Ze względu na ryzyko zatrzymywania wody w organizmie ważna jest regularna kontrola masy ciała poprzez codzienne ważenie się.
- **Spożycie soli** – w przebiegu niewydolności serca szczególnie ważna jest również ilość dostarczanego z dietą sodu. Głównym jego źródłem jest sól, zarówno ta dodawana do posiłków, jak i zawarta w gotowej żywności. Zbyt duże spożycie soli może prowadzić do zaostrzenia objawów niewydolności serca, powodować zatrzymanie płynów w organizmie i narastanie obrzęków. Natomiast zbyt niskie może utrudniać leczenie odwadniające. Optymalne spożycie sodu mieści się w granicach 2000-3000 mg /dobę, co stanowi 5-6 g soli/dobę - ok. $\frac{3}{4}$ łyżeczki od herbaty. Produkty szczególnie bogate w sól to żywność wysoko przetworzona (gotowe dania, fast-foody, słone przekąski), produkty wędzone (mięso, ryby), sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe) oraz wędliny. Zamiast soli, podczas przygotowania posiłków można korzystać z ziół np. lubczyk, oregano, bazylija, majeranek.
- **Regularność spożywania posiłków** – zaleca się spożywanie 4-6 posiłków w ciągu dnia. W przypadku występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, wczesnego uczucia sytości lub niechęci do jedzenia zalecane jest częstsze spożywanie, mniejszych posiłków. Mniejsze porcje są lepiej tolerowane, jednak należy uważać, aby nie dopuścić do zmniejszania całkowitej ilości przyjmowanego pokarmu.
- **Pacjenci niedożywieni lub zagrożeni niedożywieniem** w przebiegu postępującej niewydolności serca często nie są w stanie pokryć zapotrzebowania na makro- i mikro składniki codzienną dietą, dlatego zaleca się podaż doustnych suplementów pokarmowych (dostępnych w aptekach). Cechują się one wysoką gęstością energetyczną oraz stosunkowo niewielką

objętością (125-200 ml/buteleczkę preparatu odżywczego). Suplementy powinny być odpowiednio dobrane przez dietetyka lub lekarza i dostosowane do indywidualnego zapotrzebowania oraz chorób współistniejących. Zaleca się podaż suplementów pomiędzy posiłkami ale można też dodawać je do posiłków/przekąsek np. w formie koktajli owocowych. Dostępne są w wielu wariantach smakowych. Jeden suplement odżywczy zwiększa kaloryczność diety średnio o 250-300 kcal.

- **Obróbka termiczna** – zalecana metoda obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie bez uprzedniego obsmażania (bez dodatku tłuszczu).

3. PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS (1800 kcal)

Śniadanie - 3 kromki chleba żytniego z szynką z indyka (1 plasterek) i jajkiem, pokrojony pomidor (150 g)

Drugie śniadanie - jogurt naturalny (200 g) z jabłkiem, startymi migdałami (7 g) i odrobiną cynamonu

Obiad - gotowane pulpety drobiowe z piersi kurczaka bez skóry (75 g) z warzywami - pokrojoną marchewką (50 g) i pietruszką (40), do tego kasza jęczmienna pęczak (50 g - ½ woreczka + olej rzepakowy 7 g), buraczki (buraki 120 g, olej rzepakowy 7 g, sok z cytryny)

Podwieczorek - dorsz w galarecie z warzywami (150 g), skropiony sokiem z cytryny, 2 kromki pieczywa żytniego

Kolacja - 2 kromki chleba żytniego z pastą twarogową z koperkiem (twaróg półtłusty 80 g, jogurt naturalny 1 łyżka, olej rzepakowy 1 łyżeczka, koperek 1 łyżeczka) + ogórek (50 g), sałata

Opracował: Zespół ds. Terapii Żywnościowej