Хранете се правилно за здраво сърце

ДРУЖЕСТВО
НА КАРДИОЛОЗИТЕ
В БЪЛГАРИЯ

Хранете се правилно за здраво сърце

Здравословната диета Ви помага да намалите рисковите фактори за болести на сърцето, сърдечен и мозъчен удар . Това означава да подбирате храни с ниско съдържание на наситени и транс мазнини, холестерол и натрий (сол, сода и др.).

Насоките в тази брошура са за възрастни хора и деца над 2 години. (Децата под 2 години имат специални нужди.)

За повече информация, се свържете с Вашия личен лекар. Ако е необходимо, той може да Ви насочи към диетолог.

Храни,

богати на полезни вещества

Вие може да консумирате големи количества храна и пак да имате недостиг на градивни елементи. Тайната на правилното хранене е разнообразие и баланс. Най-важното условие за здравословно хранене е диетата Ви да включва всички хранителни групи. Подбирайте зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни, постни меса, риба и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини (1%).

Ако ядете достатъчно от правилните храни, Вие ще получавате достатъчно полезни вещества, от които се нуждаете за добро здраве на сърцето.

Плодове и зеленчуци

Яжте разнообразни плодове и зеленчуци. Те са богати на полезни вещества и съдържат малко калории. Ако замените по този начин храните, богати на захар, мазнини и сол, можете да контролирате Вашето тегло и да намалите кръвното си налягане. Това намалява риска от сърдечно съдови заболявания.

- Избирайте плодове и зеленчуци с наситени цветове, като спанак, моркови, праскови, малини, къпини. Те имат по-високо съдържание на витамини и минерали сравнено с други, като картофи и царевица.
- Яжте целите плодове и зеленчуци (пресни, замразени или стерилизирани) вместо да пиете сокове от тях.
- Когато няма пресни продукти, ползвайте замразени или стерилизирани във вода плодове и зеленчуци, без добавени сол, захар и наситени или транс мазнини.
- Приготвяйте и яжтезеленчуците и плодовете без да добавяте сол, захар и наситени или транс мазнини. Вместо това добавяйте цитрусови сокове, ароматизирани оцети или билки и подправки.

Пълнозърнести и храни с високо съдържание на фибри

Нерафинираните пълнозърнести храни съдържат фибри, които помагат да се намали нивото на холестерол в кръвта. Фибрите, освен това, увеличават усещането за ситост и по този начин помагат за по-добър контрол на теглото.

- Пшеница, овес, овесена каша, кафяв ориз, див ориз, царевица, ечемик и пуканки са добър избор. Освен това опитайте ръж, елда (гречка), булгур (натрошена пшеница), просо и киноа.

- Когато пазарувате, избирайте хляб и други продукти, в които целите зърна са на първо място в списъка на съдържанието.

- Добре е да поемате около 25 г фибри на ден (въз основа на прием от 2000 калории дневно). Четете етикетите с хранително съдържание на продуктите, за да знаете колко фибри има съответната опаковка. Избирайте храни, като

цели плодове и зеленчуци, бобови, пълнозърнест хляб и зърнени култури, за да получавате необходимите Ви фибри.

Риба

Консумирането на риба, особено тези съдържащи омега-3 мастни киселини, помага да се намали риска от смърт от сърдечни болести. Опитвайте се да включвате риба в менюто си поне два пъти седмично.

- Риби, богати на омега-3 мастни киселини са сьомга, пъстърва и херинга.
- Използвайте билки, подправки, лимон и други цитрусови сокове, за да подправите рибата, вместо сол, мас, масло, майонезени и сметанови сосове.
- Приготвяйте рибата чрез печене на грил или фурна, на супа или варена на пара.
- Ограничете пърженето на рибата.

Млечни продукти

За да избирате здравословни млечни храни, спазвайте следните препоръки:

- Ползвайте млечни продукти без мазнини или с ниско съдържание на мазнини (1%)
- Ограничете пълномаслените продукти, като масло, сметана, пълномаслено мляко и сирене.
- Постепенно намалете маслеността на млякото, което ползвате. Ако употребявате пълномаслено мляко, преминете на 2 %, след това на 1% и накрая на мляко без мазнини.
- Ползвайте айрян от мляко без мазнини, като алтернатива на пълномасленото мляко.
- Използвайте нискомаслено мляко при готвене.
- Използвайте изцедено кисело мляко вместо сметана или ги смесвайте наполовина.
- Избирайте нискомаслени сирена, като извара, бяло сирене, чедар, моцарела, пармезан.
- Купувайте нискомаслени млечни десерти, като замразени и незамразени кисели млека, сладоледи, сорбета, шербети.
- Използвайте нискомаслени, не млечни сметани, за да замените продукти направени с кокосово или палмово масло.
- Четете данните за хранителна стойност, за да намерите нивата на наситените и транс мазнините в тези храни.

Здравословни мазнини

Два вида са мазнините в храните: наситени и ненаситени. Хранителен режим, който съдържа много наситени и транс мазнини, повишава нивата на LDL (лош) холестерол в кръвта. Направете най-доброто, за да замените тези мазнини с полиненаситени и мононенаситени мазнини при готвене. Това ще ви помогне да намалите нивата на холестерола.

- Използвайте мазнини, които са течни на стайна температура. Това са здравословните мазнини. Примери са зехтин, царевично олио, олио от рапица и шафран.

- Стремете се да поемате олио и други мазнини в разумни граници.

Месо, птиче месо и морска храна

Месото и птичето месо могат да бъдат здравословен избор за вашето сърце.

Купувайте постно месо и птиче месо без кожа. Премахвайте изцяло видимата мазнина преди готвене. Приготвяйте месото чрез печене на скара, на грил или във фурна, или чрез варене и задушаване. Не добавяйте наситени мазнини при готвенето.

Месо

- Избирайте филе, контра филе, бифтек.
- Не купувайте преработени меса – всички видове колбаси и опушени меса. Когато избирате тези продукти избирайте варианти с ниско съдържание или без съдържание на мазнини.
- Ограничете консумацията на субпродукти, като дроб, например. Те са много богати на холестерол.

Птиче месо

- Отстранете кожата преди хранене, за да се намали съдържанието на мазнини.

Пилешко или пуешко месо трябва да се сервира без кожата.

- Избирайте бяло месо без кожа. Тъмното месо има по-високи стойности и на мазнини и на холестерол.

- Маринованите птичи меса, обикновено са с по-високо съдържание на сол и наситени мазнини. Вместо това, мариновайте с лимонов сок и безсолен бульон.

Морска храна

- Скариди, омари и раци имат ниско съдържание на наситени мазнини, но те може да са с по-високо съдържание на холестерол сравнено с другите меса.

- Внимавайте за повишено съдържание на живак в някои видове риби, като акула и други. Децата, бременните и кърмачките трябва да ограничат консумацията на тези риби.

- Бялата риба тон съдържа повече живак. Не консумирайте повече от 180 г седмично.

- Ако консумирате риба, която вие сте уловили и нямате данни за съдържанието й, не яжте повече от 180 г на седмица от нея.

Заместители на месо

- Бобовите култури (боб, леща, грах, соя), тофу и други продукти на база соя могат да заменят месото и птичето месо във Вашите любими рецепти.

- Проверявайте етикетите за съдържанието на продуктите и избирайте тези, които са с ниско съдържание на натрий (по-малко от 140 мг на порция)

Ограничете консумацията на храни, бедни на полезни вещества

Храните богати на наситени и транс мазнини и холестерол, са бедни на нужни на организма вещества. Консумирайки големи количества, бедни на хранителни вещества храни, се качва нивото на холестерол в кръвта, а високия холестерол е основен рисков фактор за сърдечен и мозъчен удар, съответно на 1-во и 3-то място сред рисковите фактори при мъжете и жените.

Намалете мазнините, захарта и солта

Животинските продукти, като месо и млечни продукти съдържат високи нива на наситени мазнини и холестерол. Много от промишлено печените и пържени храни съдържат транс мазнини. Отстранете тези храни от менюто си. Това ще намали нивото на LDL (лошия) холестерол и ще намали риска от сърдечносъдови болести.

Много от готовите храни са произведени с добавена захар. В тези храни липсват нужните ни витамини и минерали, но имат много високо калорийно съдържание.

Много натрий във Вашия режим може да доведе до високо кръвно налягане, особено при хора, чуствителни към сол. Високото кръвно

налягане увеличава риска от сърдечносъдови болести, сърдечен и мозъчен удар, и проблеми с бъбреците. Консумирайте храни с ниско съдържание на натрий и ограничете солта, когато готвите. Това ще Ви помогне да намалите риска и да контролирате по-добре кръвното си налягане.

Ограничете хидрогенираните растителни мазнини (транс мазнини)

- Използвайте течни растителни мазнини и меки маргарини, вместо твърди маргарини.

- Намалете приема на храни, като пържени картофи, крекери, кексове, бисквити, пасти, пайове и донъти, приготвени с частично хидрогенирани и наситени мазнини.

- Четете етикетите със съдържание на продуктите, за да подбирате храни, които не съдържат частично хидрогенирани мазнини.

Намалете холестерола

- Опитайте се да консумирате по-малко от 300 мг (милиграма) холестерол на ден.

- Храни с висок общ холестерол са: яйца (200 мг на жълтък), миди (50 до 100 мг на ½ чаша), карантия (пилешки дробчета - 375 мг за 90 г) и пълномаслено мляко (30 мг за чаша)

- Опитайте да ползвате два белтъка или един белтък и 2 чаени лъжички ненаситена мазнина, вместо едно цяло яйце, когато готвите (белтъка не съдържа холестерол).

Намалете богатите на захар храни и продукти

- Четете съдържанието на етикетите на опакованите продукти. Избирайте тези, при които захарта не е сред първите четири съставки

- Научете имената на различните форми на захарта, включително захароза, глюкоза, фруктоза, малтоза и декстроза. Царевичния сироп, концентрирания плодов сок и меда са също много богати на захари.

Използвайте по-малко сол

Връзка между натрий, течности и вашето сърце

Хора, които страдат от сърдечна недостатъчност, трябва да ограничат приема на натрий, тъй като натрият причинява задържане на течности в тялото, което поставя сърцето под по-голямо напрежение и причинява задъхване.

Намаляване на общия прием на течности:

- Намалява задържането на течности, което облекчава натоварването на сърцето.

- Помага за предотвратяване на подуване и задържане на течности (отоци) в дланите и стъпалата.

Някои обичайни и скрити източници на течности:

- Вода, кафе, мляко, чай, течна сметана, безалкохолни напитки, супа.
- Желатин, сладолед.
- Храни с високо съдържание на вода, например диня.
- Всички храни, които се топят на стайна температура.

Опитайте се да ограничите приема на течности до 8 чаши дневно. Обсъдете приема си на течности и нуждите на организма Ви с Вашия лекар.

Как да намалим количеството сол

- Намалете солта до 2300 мг на ден. Някои хора – тези на средна възраст и повече, както и тези с високо кръвно налягане се нуждаят от по-малко от 1500 мг на ден.
- Четете етикетите и избирайте продуктите с по-малко натрий (солта е натриев хлорид). Избягвайте и храни съдържащи сода за хляб, мононатриев глутамат или Na (натрий).
- Избирайте замразени храни, готови супи, печива и други полуфабрикати, които са означени с „намален натрий” или „малко натрий”.

- Ограничете храните с високо съдържание на натрий, като соев сос, пикантни соли, маслини, кисели краставички и туршии.

- Заместете солта с билки и подправки, лимонов сок и люти чушки, за да добавите аромат.

- Изплаквайте някои храни, като консервирана риба тон и сьомга, зеленчуци и каперси, за да отстраните част от солта.

- Ако блюдото, което сте си избрали е с повече сол, балансирайте с ниско маслена, безсолна храна, като зеленчуци на пара или нискомаслено кисело мляко.

Как да разбираме правилно етикетите със съдържание на готовите хранителни продукти

Може да научите много за храните, като четете хранителното съдържание на етикета им. Повечето храни трябва да имат етикет със съдържание на хранителните вещества. Той ще ви помогне да подберете по-здравословен продукт. Термини като „по-малко холестерол” и „без мазнини”, могат да се употребяват само ако продукта отговаря на държавните стандарти. Вижте кои са тези ключови термини.

- „Без” означава нула или почти без съответното вещество. На пример, „без натрий”, означава, че има по-малко от 5 мг натрий на една порция.

- „Много ниско” и „Ниско”, означава, че съдържанието на веществото е малко повече, обикновено около 140 мг или по-малко на порция.

- „Намалено” или „По-малко” винаги означава, че тази храна съдържа 25% по-малко от съответното вещество, сравнено със стандартната версия на тази храна.

Тълкуване на данните в етикетите

Използвайте хранителното съдържание на етикетите на опакованите храни, за да се ориентирате колко наситени мазнини, транс мазнини, холестерол, захари, натрий (сол) и други вещества съдържа продукта. Всяка от тези точки влияе на вашето здраве.

Хранителни факти

Размер на порция: 1 чаша (228 гр)

Порции в опаковката: 2

Количество за порция	
Калории 250	Калории от мазнини 110
	% от дневната доза*
Общо мазнини 12 гр	**18%**
Наситени мазнини 3 гр	**15%**
Транс мазнини 1.5 гр	
Холестерол 30 мг	**10%**
Натрий 470 мг	**20%**
Общо въглехидрати 31 гр	**10%**
Фибри 0 гр	**0%**
Захари 5 гр	
Протеин 5 гр	
Витамин А	4%
Витамин С	2%
Калций	20%
Желязо	4%

* Процент от дневната доза е базиран на 2000 калории дневен прием. Вашите дневни количества може да са по-високи или по-ниски, в зависимист от калорийните ви нужди:

	Калории	**2000**	**2500**
Общо мазнини	По-малко от	65 гр	80гр
Наситени мазнини	По-малко от	20 гр	25 гр
Холестерол	По-малко от	300 мг	300 мг
Натрий	По-малко от	2400 мг	2400 мг
Общо въглехидрати		300 гр	375 гр
Фибри		25 гр	30 гр

Какво означава всяка от позициите?

Това е основната информация за по-добро разбиране на етикета с хранителна стойност на продуктите.

1. Порция

Консумирайте количеството означено на етикета. Ако поемете двойно по-голямо количество, трябва да увеличите двойно и количеството на вещества и калории, които сте изяли. Ако поемете половината от порцията, разделете наполовина и количеството на вещества и калории.

2. Калории

Имате ли наднормено тегло? Намалете калориите! Ако приемате ежедневно 500 калории повече от нуждите ви, това добавя 3500 калории седмично. Това добавя 0.5 кг седмично към теглото ви.

3. Дневна доза (ДД)

Храна с 5% ДД или по-малко от хранителното вещество съдържа много малко от нужното ви количество. Храна с 20% ДД или повече съдържа доста от веществото. За мазнини, наситени мазнини, холестерол и натрии (сол) избирайте храни с ниска ДД. За фибри, витамини и минерали се стремете към 100% от всяко вещество дневно.

Дневните стойности в таблицата обикновено са изчислени за хора, които поемат 2000 калории дневно. Ако вие се нуждаете от повече или по-малко калории на ден, нужните

Ви количества са съответно по-високи или по-ниски от отбелязаните в таблицата.

4. Наситени и транс мазнини.

Наситените мазнини са част от общите мазнини в храната. Те повишават холестерола в кръвта и увеличават риска от сърдечни болести, удар и рак. Транс мазнините увеличават нивото на вредния холестерол в кръвта и намалява добрия холестерол. Транс мазнините са често използвани в готово приготвените храни и за готвене в много ресторанти. Те се намират и в много от популярните крекери, кексове, снаксове и пържени картофи. Те се съдържат и в месото и в млечните храни, които имат естествени мазнини.

Стремете се да приемате по-малко от 7% от калориите от наситени мазнини и по-малко от 1% от транс мазнини.

5. Общо мазнини

Повечето хора трябва да намалят калориите, които приемат. Мазнините са с по-висока калорийна стойност от протеините и въглехидратите. Намалявайки мазнините, Вие ще намалите калориите, които консумирате. Стремежа към приемане на правилното количесто калории на ден е предпоставка за здравословно тегло.

6. Диетични фибри

Плодове, зеленчуци, зърнени и бобови храни са добър източник на фибри. Те помагат да се намали риска от сърдечни заболявания и рак.

7. Холестерол

Холестерола в храната се добавя към наличния холестерол в кръвта и може да доведе до сърдечни болести. Стремете се да консумирате по-малко от 300 мг холестерол на ден. Ако се опитвате да намалите холестерола си (или имате сърдечно заболяване) намалете дневното количество до 200 мг.

8. Натрии

Вие го наричате „сол”, а етикета „натрий” (солта е натриев хлорид). Консумирането на твърде много сол може да доведе до високо кръвно налягане. Намалете дневната консумация на сол под 2300 мг. По-възрастните хора и тези с високо кръвно налягане, трябва да се стремят към 1500 мг на ден или по-малко.

9. Общи въглехидрати

Въглехидратите са важна част от здравословното хранене. Избирайте въглехидрати с високо съдържание на полезни вещества. Това са плодовете, зеленчуците, пълнозърнести храни, хляб и макаронени изделия. Ограничете готовите храни с добавена захар.

10. Протеин

Животинските протеини съдържат наситени мазнини и холестерол. Приемайте малки количества постно месо, мазна риба или птиче месо без кожа. Използвайте обезмаслено или с намалено маслено съдържание мляко и сирене. Консумирайте растителни протеини като бобови, зърнени и продукти от тях. Използваите тофу и други соеви продукти, като заместители на месо и продукти от месо и птиче месо.

Как да се храним навън

- Предимно с печени ястия.
- За подправка използвайте доматени или пикантни сосове (без мазнина) вместо настъргано сирене или сметана.
- Поръчвайте стандартен размер вместо големи порции.
- Намалете калориите, като изберете тънка пица без допълнително сирене и мазни меса (пеперони, бекон).
- Ограничете пържените храни (пиле, риба, зеленчуци).
- Искайте храна без МНГ (мононатриев глутамат).
- Поръчвайте ястия, които са приготвени на пара или бързо изпържени.
- Избягвайте ястия с високо съдържание на мазнини, хрупкави или пържени храни.
- Избирайте червени сосове, като марина-ра, вместо сметанови сосове.
- Ограничете употребата на ястия с много мазнини (лазаня, равиоли).
- Избирайте винегрет вместо млечни сосове.

За повече информация

Ние ще предложим много образователни брошури, за да Ви помогнем да направите здравословни решения и да намалите риска или да се справяте по-добре със здравословните си проблеми. Темите са:

- Хранене и управление на теглото
- Пушене
- Холестерол
- Високо кръвно налягане
- Физическа активност
- Контрол на рисковите фактори
- Състояния на сърдечно-съдовата система
- Лечение на сърдечните заболявания
- Процедури при сърдечно-съдови заболявания
- Сърдечен удар и повече

За да научите повече: www.cardiobg.com.

УМБАЛ "Царица Йоанна" - ИСУЛ
гр. София 1527
ул. "Бяло море" № 8
Клиника по кардиология
02/ 9432 332

УМБАЛ "Свети Георги" ЕАД - гр. Пловдив 4000
бул. "Пещерско шосе" № 66
тел. централа - 032/ 60 21
Клиника по кардиология
кабинет 11

МБАЛ "Света Марина"
гр. Варна 9000
бул. "Христо Смирненски" № 1
тел. централа 052/ 302 851
Клиника по кардиология

УБ "д-р Георги Странски"
гр. Плевен 5800
бул. "Георги Кочев" № 8А
тел. централа 064/886 100
Клиника по кардиология

Здравото сърце е в твоите ръце!

Признаци за сърдечен удар (инфаркт)

Някои сърдечни пристъпи са внезапни и интензивни, но повечето започват бавно, със слаба болка или неразположение. Това са някои от признаците които показват, че получавате сърдечен пристъп.

- **Дискомфорт в гърдите.** Повечето сърдечени пристъпи започват с дискомфорт в средата на гърдите и продължават повече от няколко минути или е на пристъпи. Може да се чуства като натиск в/у гърдите, задушаване или болка.
- **Дискомфорт на други места в горната част на тялото.** Симтомите могат да са болка или дискомфорт в едната или двете ръце, гърба, врата, челюстта или стомаха.
- **Недостиг на въздух.** Това може да е придружено или не от дискомфорт в гърдите.
- **Други признаци.** Това може да включва студена пот, гадене или замаяност

Както при мъжете, така и при жените най-често симптомите за сърдечен пристъп са болка в гърдите или дискомфорт. Но при жените се случва по-често да има другите симптоми, като задух, гадене/повръщане и болка в гърба или челюстта.

Ако Вие или някой около Вас има тези симптоми, обадета се веднага на телефон 112. Не чакайте повече от 5 минути, за да извикате помощ. Трябва да се отиде в болница веднага. (Обаждането на телефон 112 е винаги най-бързия начин да получите животоспасяваща помощ.)

Ако Вие имате симптомите и не можете да извикате Бърза помощ, нека някой Ви закара в болница. Не шофирайте сами, освен ако нямате друга възможност.

Признаци за мозъчен удар (инсулт)

- Внезапна скованост или слабост на лицето, ръка или крак, особено от едната страна на тялото.
- Внезапна неяснота или проблем при говорене или разбиране.
- Внезапен проблем при виждането с едното или двете очи.
- Внезапен проблем при ходене, замаяност или загуба на баланс и ориентация.

Ако Вие или някой около Вас има признаци за инсулт, не се бавете! Веднага се обадете на телефон 112 или Бърза помощ, така че линейка (оборудвана за животоспасяване) да бъде изпратена. Освен това отбележете часа, за да знаете кога са се появили първите симптоми. Много е важно да действате веднага. Ако до три часа, от началото на симптомите, пациента получи животоспасяващи медикаменти, може да бъде намалена дълготрайната инвалидизация при инсулт.

Отрежете и запазете

Качеството на дневния прием мазнини е от изключителна важност за поддържането на нормално ниво на холестерола и доброто здраве на вашето сърце.

Мазнините не трябва да бъдат премахнати изцяло от режима на хранене, но трябва да бъдем много внимателни и да включваме добри мазнини, вместо лоши.

Най-общо казано добрите мазнини са растителните мазнини и мазнините, идващи от риба. Понякога е доста трудно да се храниш с растителни мазнини или с достатъчно риба, ето защо новото поколение маргарин може да бъде добро решение за набавянето на достатъчно количество добри мазнини.

Освен това, има някои маргарини, които обръщат специално внимание на здравето на сърцето; ползите от тези маргарини се дължат на високата концентрация на мастни киселини Омега 3 и Омега 6, идващи от растителните масла - основната съставка на маргарина.

Омега 3 и Омега 6 са двете анти-холестерол съставки, които всъщост са основни мастни киселини, които нашето тяло не може да произвежда само, но същевременно са от жизнена важност за правилното му функциониране; ето защо те трябва да се приемат ежедневно в достатъчно количество.

Като част от балансирания начин на хранене, една или две филийки, намазани с такъв маргарин (20g), дневно могат да набавят около половината препоръчителна доза Омега 3 и Омега 6.

ДРУЖЕСТВО НА КАРДИОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ

www.cardiobg.com

Национална
ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ

Библиотека за пациента
Брой 1/2011

Здравото сърце е в твоите ръце!

Издание на ДКБ