

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# **CZY PO ZAWALE SERCA TRZEBA ZMIENIĆ DIETĘ DO KOŃCA ŻYCIA?**

**Zawał serca to poważne wydarzenie zdrowotne, które zmienia życie osoby dotkniętej tym schorzeniem. Jednym z najważniejszych aspektów powrotu do zdrowia i zapobiegania kolejnym incydentom kardiologicznym jest zmiana stylu życia, w tym wprowadzenie odpowiednich modyfikacji w diecie. Wiele osób po zawał serca zastanawia się, czy te zmiany muszą być wprowadzone na stałe, czy też są tylko tymczasowym środkiem zaradczym. Odpowiedź jest jednoznaczna - aby chronić serce i poprawić jakość życia, zmiana diety powinna być długoterminowa, a najlepiej trwała. Dlaczego?**



## Dlaczego dieta jest tak ważna po zawale serca?

Dieta odgrywa kluczową rolę w zdrowiu układu sercowo-naczyniowego. Po zawale serca organizm jest bardziej podatny na kolejne incydenty, dlatego tak ważne jest wprowadzenie i utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiana diety po zawale serca ma na celu:

**Obniżenie poziomu cholesterolu:** Wysoki poziom cholesterolu LDL (tzw. „zły cholesterol”) sprzyja tworzeniu się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, co zwiększa ryzyko kolejnych zawałów. Dieta niskotłuszczowa, bogata w błonnik i zdrowe tłuszcze, może pomóc w obniżeniu poziomu LDL.

**Kontrolę ciśnienia tętniczego:** Nadciśnienie jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Dieta bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, a także ograniczenie spożycia soli, pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

**Redukcję masy ciała:** Nadwaga i otyłość obciążają serce i zwiększają ryzyko kolejnych problemów zdrowotnych. Utrata nadmiernej masy ciała poprzez zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną wspiera regenerację serca i poprawia ogólną kondycję zdrowotną.

**Poprawę profilu lipidowego:** Oprócz obniżenia LDL, ważne jest również podwyższenie poziomu HDL (tzw. „dobry cholesterol”) oraz obniżenie poziomu trójglicerydów. Dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, znajdujące się m.in. w rybach i siemieniu lnianym, wspiera zdrowy profil lipidowy.

# Jakie zmiany w diecie są zalecane?

Zmiany w diecie po zawale serca nie muszą być drastyczne, ale muszą być konsekwentnie wprowadzane i utrzymywane. Oto kilka kluczowych zaleceń:

**Zwiększ spożycie owoców i warzyw:** Są one bogate w witaminy, minerały i błonnik, a jednocześnie niskokaloryczne. Regularne spożywanie warzyw i owoców pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu oraz wspiera zdrowie serca.

**Wybieraj produkty pełnoziarniste:** Zamiast białego pieczywa, ryżu czy makaronu, sięgaj po ich pełnoziarniste odpowiedniki. Pełne ziarna są bogate w błonnik, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i poprawiać kontrolę glikemii.

**Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i trans:** Tłuszcze te znajdują się głównie w tłustym mięsie, produktach mlecznych o wysokiej zawartości tłuszczu oraz w przetworzonych przekąskach. Zamiast nich, sięgaj po tłuszcze jednonienasycone i wielonienasycone, które znajdziesz w oliwie z oliwek, orzechach, nasionach i rybach.

**Zrezygnuj z soli na rzecz ziół i przypraw:** Nadmiar soli w diecie przyczynia się do wzrostu ciśnienia krwi. Zamiast soli, do przyprawiania potraw używaj ziół, takich jak bazylia, oregano, czy rozmaryn.

**Spożywaj ryby co najmniej dwa razy w tygodniu:** Ryby, zwłaszcza te tłuste jak łosoś, makreła czy sardynki, są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają zdrowie serca.

**Ogranicz spożycie cukrów prostych:** Słodycze, napoje gazowane i inne produkty bogate w cukry proste przyczyniają się do nadwagi i mogą prowadzić do podwyższenia poziomu trójglicerydów we krwi.

## Czy zmiana diety musi być na całe życie?

Zdecydowanie tak. Zmiana diety po zawale serca nie jest jedynie krótkoterminowym rozwiązaniem – jest to strategia na całe życie, mająca na celu poprawę zdrowia serca i zapobieganie kolejnym incydentom kardiologicznym. Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych nie tylko wspiera regenerację po zawale, ale także chroni przed innymi chorobami, takimi jak cukrzyca typu 2, otyłość czy udar mózgu.

Warto pamiętać, że zdrowa dieta to nie tylko narzędzie w walce z chorobami, ale również sposób na poprawę jakości życia. Zdrowe jedzenie może być smaczne, różnorodne i satysfakcjonujące, a jego pozytywny wpływ na samopoczucie i energię jest nieoceniony.

## Podsumowanie

Zawał serca to moment, który zmusza do refleksji nad własnym stylem życia. Zmiana diety po zawale nie powinna być postrzegana jako tymczasowe wyrzeczenie, ale jako inwestycja w przyszłość. Zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty oraz zdrowe tłuszcze, jest kluczowa dla ochrony serca i poprawy ogólnego zdrowia. Taka dieta, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną i unikaniem stresu, może znacznie zmniejszyć

ryzyko kolejnego zawału i poprawić jakość życia na długie lata.