

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGEKNEK

Napjainkban minden második ember szenved valamilyen szív- és érrendszeri megbetegedésben, melyek kialakulásában számos tényező (rizikófaktor) szerepet játszik.

A legfontosabb rizikótényezők.:

- ♥ elhízás (főleg a hasi típusú)
- ♥ magas vérzsír értékek (koleszterin, triglicerid)
- ♥ magas vércukorértékek
- ♥ helytelen táplálkozási szokások (zsírban, koleszterinben gazdag táplálkozás, túlzott mértékű sózás, kevés zöldség- gyümölcs- és halfogyasztás, finomított, cukrozott élelmiszerek fogyasztása, túlzott mértékű kávé és alkoholfogyasztás)
- ♥ helytelen életmód (mozgásszegénység, dohányzás, stressz)

Vannak olyan tényezők, melyek nem a táplálkozási- és életmódbeli hibákból erednek. A szív- és érrendszeri megbetegedés gyakoribb idősebb korban. Az érfal egyre merevebb, rugalmatlanabb, a véráramlás lassul, a koleszterin így könnyebben lerakódik. A nőknél ritkább az előfordulása, ugyanis az ösztrogén (női nemi hormon) védi az ereket a koleszterin káros hatásaitól, a klimax után azonban ez a védőhatás megszűnik. Egyes esetekben a családi halmozódás is kimutatható a háttérben, mely örökletes tényezők jelenlétére utal.

A diéta összeállítása:

1.) Egyénre szabott energiabevitel

Célunk az ideális testtömeg elérése és megtartása. Az étrend energiataralmának a beteg állapotához kell igazodnia (függ: nemtől, kortól, fizikai aktivitástól). A túlsúly esetén energiaszegény étrendet kell tartani (ez általában nőknél 1200-1400, férfiaknál 1600-1800 kcal bevitt jelent naponta).

2.) A telített zsírsavak fogyasztásának csökkentése

A telített zsírsavak emelik legjobban a koleszterinszintet, felelősek az érszűkület kialakulásáért. A legtöbb telített zsírsav a sertés-, a marha- és a bányahúsban, sertés- és baromfiszírokban (libazsír, kacsazsír), szalonnában, tepertőben valamint a lefölözetlen tejben (házi tej) található. Helyezzük előtérbe az alacsony zsírtartalmú fehér húsok -csirke, pulyka, hal, vad - fogyasztását. A szabad szemmel látható zsírt, a csirkebőrt, mindig távolítsuk el. A zsírbevitel csökkentését bizonyos ételkészítési technológiák is elősegítik, úgymint a főzés, párolás, vagy a teflon edény, a cserépedény, az alufólia, sütőzacskó használata. Tejtermékeknél is a kisebb zsírtartalmú változatok illeszthetők be (1,5 % tej, kefir, joghurt, sovány sajtok, félzsíros tehéntúró, 12% tejföl). Magas zsírtartalmú szalámik, kolbászok, disznósajt, szalonna, tepertő helyett sovány sonkafélék fogyasztása előnyösebb.

3.) Koleszterin-bevitel csökkentése

A felesleges koleszterin lerakódik az erek falában, beszűkíti azokat, érszűkületet, érlemezsedést okoz. A koleszterin-bevitel csökkentése alapvetően az **állati eredetű zsírok** mennyiségének megszorítását jelenti. A vaját helyettesítsük margarinnal, a sertés- és baromfiszírt napraforgóolajjal. A **szárnyasok bőrét**, ha lehet (még az ételkészítés előtt) távolítsuk el. A magas koleszterintartalmú **tojássárgája** a legtöbb ételből minőségromlás

nélkül kihagyható. A **belsőségek** bőséges koleszterintartalmuk miatt ritkán és kis mennyiségben szerepelhetnek az étrendben.

A húsok, húskészítmények és a tejtermékek közül is a zsírszegény fajtákat válasszuk. Mivel az állati eredetű, magas zsírtartalmú élelmiszerekben a telített zsírsavak mennyisége magas, és ezek kétszer olyan mértékű koleszterinszint emelkedést okoznak a vérben, mint a koleszterinbevitel.

A mangalica húsa jóval nagyobb zsírtartalmú, mint a húsertéseké, és zsiradékának koleszterintartalma sem kisebb, mint más fajtáké, tehát a koleszterinszegény diétában fogyasztása nem indokolt.

4.) Telítetlen zsírsavfogyasztás növelése

A telítetlen zsírsavak két nagy csoportját különböztetjük meg:

- a *többszörösen telítetlen* zsírsavakat,
- ill. az *egyszeresen telítetlen* zsírsavakat.

Ezek a zsírsavak a növényi eredetű zsiradékokban (növényi olajok, margarinok, olajos magvak) található nagyobb mennyiségben. Csökkentik a vér káros (LDL) koleszterinszintjét és emelik a jótékony, védő hatású koleszterint (HDL). Az egyszeresen telítetlen zsírsavakban különösen gazdag az olívaolaj. A többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. az Omega-3 zsírsavak) elsősorban a tengeri halakban (tonhal, lazac, makréla) és a busa húzában fordulnak elő. Legfontosabb hatásuk a HDL- (védő) koleszterinszint emelése és a trigliceridszint csökkenése mellett, hogy megakadályozzák a véralvadásért felelős vérlemezkék összecsapódását, így a trombózis kialakulását, ezért ajánlott heti egy alkalommal a halfogyasztás.

5.) Rostfogyasztás növelése

A friss és aszalt gyümölcsökben, a zöldségfélékben, különösen a hüvelyesekben (bab, borsó, lencse), az olajos magvakban (diófélék), és a teljes kiőrlésű gabonai termékekben nagy mennyiségben található élelmi rostok többféle jótékony hatással rendelkeznek. Az élelmi rostok a táplálékkal bevitt koleszterin felszívódását akadályozva gátolják a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának a kockázatát. Ajánlott tehát a sok zöldség- főzelék-és gyümölcs, barna kenyér, magvak, müzlik, barnarizs, teljes kiőrlésű lisztekből készült tészták fogyasztása.

6.) Szénhidrátfogyasztás összetételének megváltoztatása

A túlzott szénhidrátfogyasztás egyrészt elhízáshoz vezet, másrészt közvetlen növelheti a trigliceridszintet. A szénhidrátfeleségek közül luxuskalóriának számítanak a cukrok. Ha a trigliceridszint emelkedett a cukorfogyasztás korlátozása, valamint a magas szénhidrát-tartalmú élelmiszerek (pl. kenyér, tészta, rizs, édességek, stb.) fogyasztásának mérséklése is szükséges. Ajánlott a cukor helyett a mesterséges édesítőszer használata. Ha nincs testsúly többlet, és csak a koleszterinszint emelkedett, a trigliceridszint normális, akkor a szénhidrát-korlátozás felesleges.

7.) Alkoholfogyasztás csökkentése

A kékszőlő héjából származó, a vörösborban is megtalálható *rezveratrol* nevű molekula értágító hatása mellett megakadályozza a vérrögök kialakulását, valamint csökkenti a koleszterinszintet. A mértéktartó borfogyasztás (napi 1-2 dl) nem káros. A mértéktelen alkoholfogyasztás azonban növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, valamint emeli a trigliceridszintet.

8.) Sóbevitel csökkentése

A magyar lakosság háromszor-, négyszer több sót (nátrium) fogyaszt, mint amennyi ideális lenne a szervezet számára. Ezért zömmel a túlsózott élelmiszerek (füstölt húsok, sajtok, bizonyos konzervek) felelősek, részben pedig az ételek mérték nélküli sózása. A konyhasó mennyiségét csökkentsük, kerüljük a sózott sütőipari termékeket (sós kifli, sós keksz, sós percc), konzerveket (készétel konzervek), sózott olajos magvakat (sós mogyoró), a különböző

nátrium tartalmú ételízesítők (pl. sültcsirke-fűszersó, vegeta, stb.) mértéktelen használatát. Az ételek ízesítésére használjunk zöldfűszereket (pl. vasfű, majoranna, kapor, zeller, bazsalikom, stb.), kerüljük az utósózást. Használjunk alacsony nátriumtartalmú sókat (pl.: Vivega), vagy nátrium-mentes keverékeket (pl. Vegamix).

9.) Ásványi anyagokban gazdag táplálkozás

Az ásványianyagok közül a magnézium, cink, mangán és krómfogyasztás növelése kedvezően befolyásolja a szív- és érrendszeri megbetegedések alakulását. A magnézium gátolja a vérlemezkék összecsapódását, így nélkülözhetetlen szerepet játszik a trombózis megelőzésében. A cink fontos szerepet játszik a HDL- koleszterin képzésében, a mangán és a króm csökkenti a koleszterinszintet, ugyanakkor a védő HDL- koleszterint növeli. Ezen ásványi anyagokat nagy mennyiségben tartalmazzák: a barnakenyér, búzacsíra, búzakorpa, szója, hüvelyesek, olajos magvak és az aszalt gyümölcsök.

10.) Életmód változtatás

Fontos a rendszeres fizikai aktivitás, a stresszhelyzet kerülése, a dohányzás abbahagyása. Mérsékeljük a kávéfogyasztást. Napi egy, gyengébbre főzött vagy koffeinmentes kávé engedélyezett.

11.) Antioxidánsok, flavonoidok

A zöldségfélék és a gyümölcsök számos olyan egészségvédő hatású anyagot (antioxidáns, flavonoidot) tartalmaznak, amelyek fontos szerepet játszanak többek között az érrendszer megővésében, csökkentik a megemelkedett koleszterinszintet és gátolják a vérrögképződést, ezáltal megakadályozzák a trombózis kialakulását. Antioxidáns hatású anyagok bizonyos vitaminok (pl. béta-karotin – az A vitamin előanyaga, a C, E vitamin), flavonoidok és bizonyos ásványi anyagok is.

- béta karotin: mely a növények sárgás, narancsvörös, vörösesbarna színét adja, de az élénkzöld vörös színű zöldségfélék is jelentős mennyiségben tartalmazzák. Magas β -karotin tartalommal rendelkezik a sárgarépa, sárgadinnye, paraj, rebarbara, mángold, paradicsom, piros paprika és a kelkáposzta.
- C vitamin: táplálékaink közül főként a friss (esetleg mirelit) zöldségfélék, gyümölcsök, burgonya, csipkebogyó tartalmazzák. Fontos tudni a C-vitaminról, hogy nagyon hőérzékeny, hőkezelés hatására hamar elbomlik, ezért célszerű nyersen elfogyasztani a gyümölcsök és zöldségek egy részét.
- E-vitamin: forrásai: pl. a növényi olajok, margarinok, olajos magvak, és a búzacsíra.
- Flavonoidok: a növényi élelmianyagok tartalmazzák: szeder, eper, fekete ribizli, szőlő, szilva, alma, körte, narancs, kivi, banán, a zöldségek közül a hagyma, a zöldpaprika, spenót, káposzta, zeller, fehérrépa, karalábé, brokkoli, stb.
- Szelén: a szervezetben képződő antioxidáns enzimek fontos része. Csonthéjas gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák, halak, húsok tartalmazzák.

Az antioxidáns anyagokat étrend-kiegészítők formájában fogyasztani nem indokolt, mert egy változatos, természetes forrásból származó élelmiszereket tartalmazó étrend is biztosítani tudja szervezetünk számára mindazon anyagokat, amelyek megóvják testünket az egészségkárosító folyamatoktól.

Egy tudatos táplálkozás akár költségkímélőbb is lehet, mintha táplálék-kiegészítő kapszulákra szorítkozva próbálnánk meg egészségünket visszaszerezni, megtartani.