

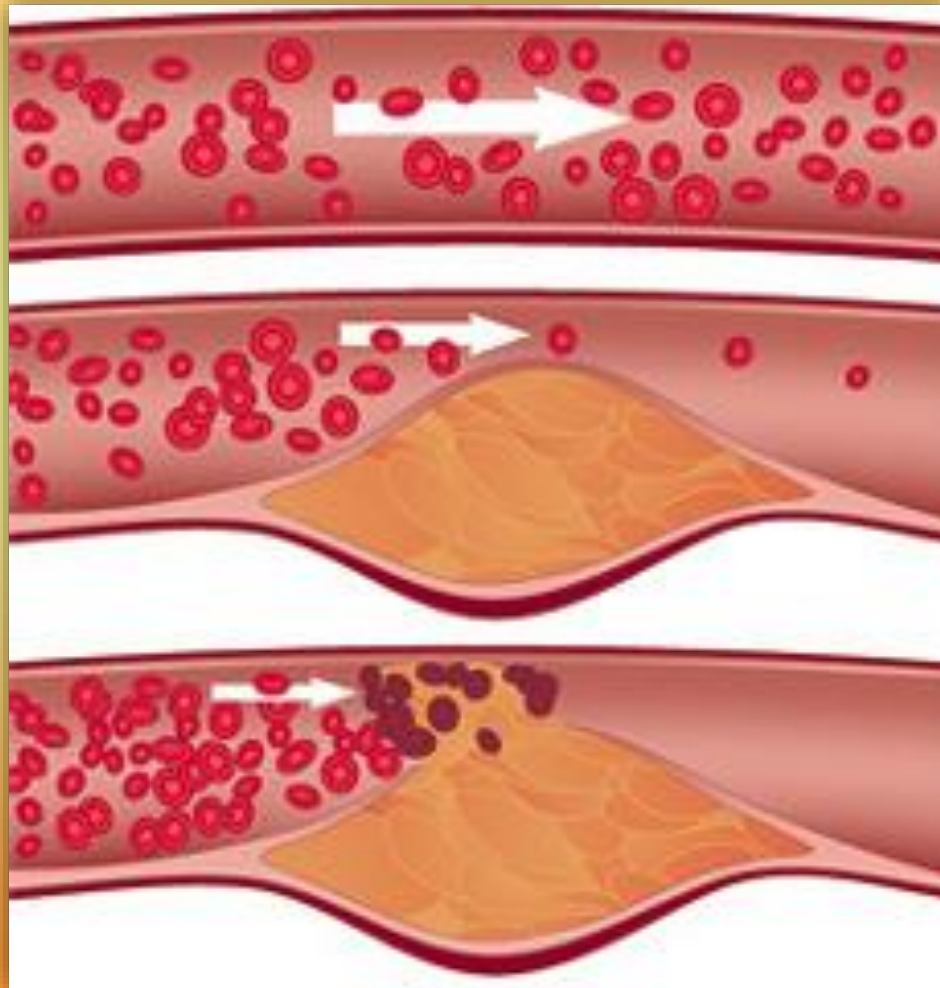
*(T)Együnk a szívünk  
egészségéért!*



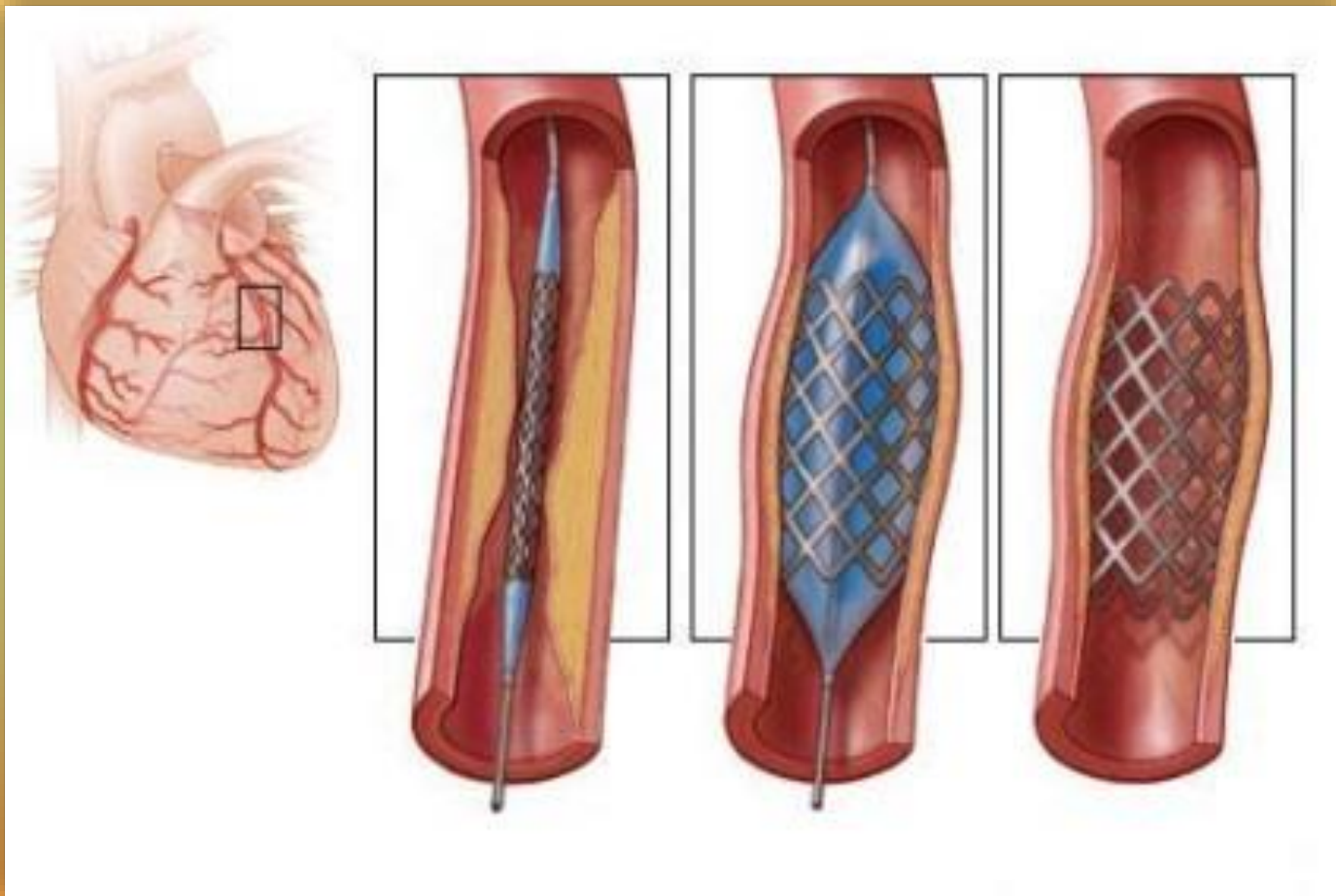
*Együk magunkat egészségesre!*

*Dietetikai szolgálat  
Állami Szívkórház, Balatonfüred*

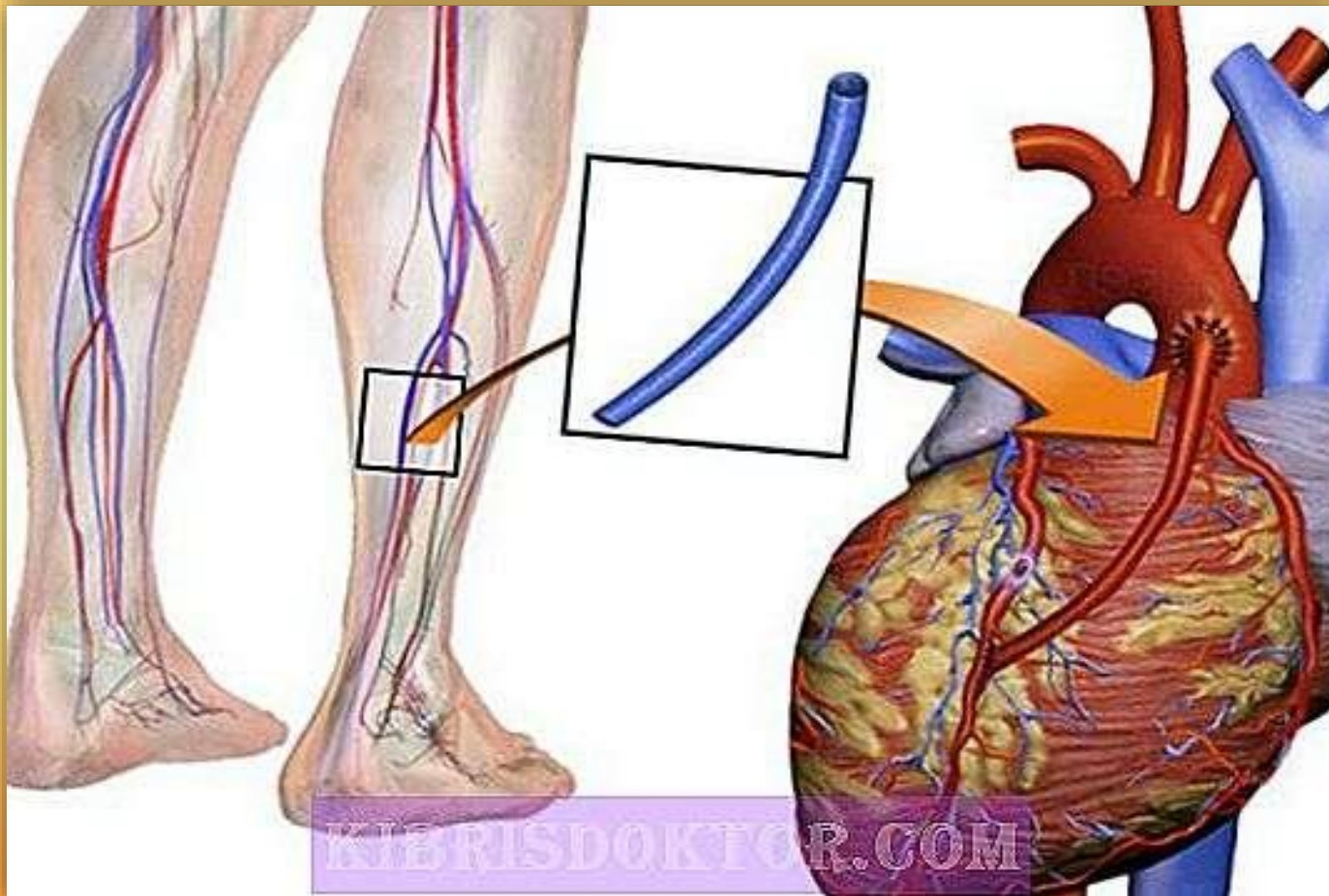
# Érszűkület, szívinfarktus kialakulása



# Koszorúér tágítás és sztent behelyezése



# Koszorúér áthidaló, vagy Baypass-műtét



# Kockázati tényezők

- Nem befolyásolhatók:

- kor
- nem
- öröklődés

- Befolyásolhatók:

- életmódi tényezők
- társult betegségek, melyek összefüggnek az életmódunkkal



# Kockázati tényezők

táplálkozás



mozgáshiány



dohányzás



stressz



elhízás



magas vérzsír  
szintek

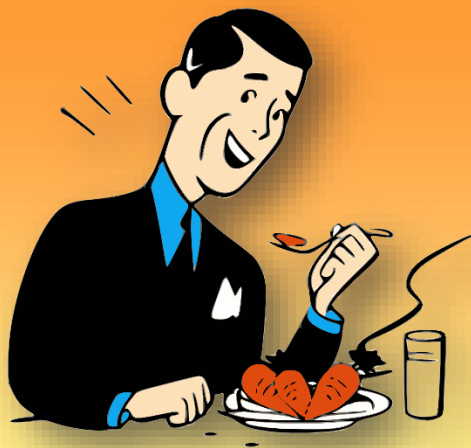


magas  
vérnyomás



cukorbetegség





## Mit tehetünk?

### *A betegség*

- *megelőzhető,*
- *előrehaladása lassítható, ehhez*
  - *gyökeres életmódváltásra*
  - *saját erőfeszítésekre*

*lesz szükség!*



*Atkins diéta*

*Káposztaleves diéta*

*90 napos diéta*

*Vércsoport diéta*

*Ananász diéta*





# Hogyan érhetjük el?



## Cél:

Alakítsuk át étteleinket egészségesebbé úgy, hogy a magyaros konyha kedvelt ízei megmaradjanak!

- tudatos nyersanyag-válogatással
- korszerű ételkészítési eljárásokkal

# Hogyan érhetjük el?

## Nyersanyag válogatással

- ♥ zsírtartalom, összetétel (állati-, vagy növényi eredetű)
- ♥ élelmi rosttartalom
- ♥ só (nátrium) tartalom
- ♥ cukor tartalom

## Elkészítés módjával

- ♥ zsírszegény elkészítési módok:  
főzés, párolás, sütés (zsiradék nélküli formái)



# Hogyan fogjunk hozzá ???

- Fokozatosan, apró lépésekben

*A változások megszokásához időre van szükség!*

- Együtt a családdal

- ✓ *élelmiszer vásárlás*
- ✓ *ételkészítés*
- ✓ *pszichés támogatás*



# Aranyszabályok

- ✓ rendszeresség
- ✓ mértékletesség
- ✓ változatosság





# Élelmi rostok szerepe



## Élelmi rostok:

*a táplálékban található nem emészthető növényi részek*

---

- ✓ *nem szívódnak fel, energiát nem szolgáltatnak*
- ✓ *teltségérzetet okoznak*
- ✓ *a tápanyagok felszívódását lassítják*
- ✓ *a vízoldékony rostok (pl. pektin) segíthetnek a koleszterinszint csökkentésében*
- ✓ *székletlazító hatásuk van (bő folyadékbevitel mellett)*



# Gabonafélék



- ✓ *Hántolatlan (teljes) gabonafélék*
- ✓ *Teljes őrlésű termékek*
  - *teljes őrlésű kenyér, péksütemény*
  - *korpás kenyér, péksütemény*

*Rostdús gabonák:*

*barna rizs, bulgur, árpagyöngy (gersli),  
hajdina, köles, zab*

*zabkorpa, zabpehely – koleszterincsökkentő hatás*

# Kenyerek, péksütemények



- ✓ *Teljes őrlésű termékek*
- ✓ *Korpával dúsított termékek*
- ✓ *Figyeljük az ételcímkeket!*

Átlagos tápérték	100 g termékben	**1 szeletben (kb. 29 g)
Energia	1071 kJ 253 kcal	311 kJ 73 kcal
Zsír	2,4 g	0,7 g
- ebből telített zsírsavak	0,4 g	0,1 g
Szénhidrát	46 g	13 g
- ebből cukrok	1,2 g	0,3 g
Rost	5,9 g	1,7 g
Fehérje	9,0 g	2,6 g
Só	1,3 g	0,38 g
350g termék = 12 szelet		







# Zöldség- és főzelékfélék



- ✓ *Alacsony energiatartalom (kivéve a burgonya)*
- ✓ *Élelmi rost, ásványi anyag és vitamin források*
- ✓ *Számtalan formában elkészíthetők*
- ✓ *Lehetőleg friss, feldolgozatlan, helyben termett, idény jellegű legyen!*
- ✓ *Naponta legalább 2-3 adagban, 200g vagy több fogyasztása ajánlott!*
- ✓ *Gyógyszerkölcsonhatások*





# Zöldség- és főzelékfélék

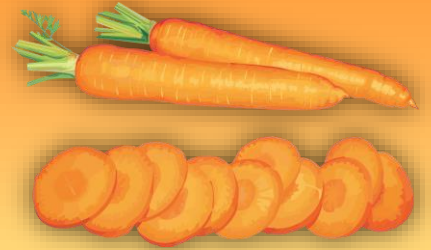


- ✓ Zöldségalapú levesek
- ✓ Hagyományos főzelékek
- ✓ Rakott ételek
- ✓ Csőbensült zöldségek
- ✓ Töltött zöldségek
- ✓ Párolt, vagy sült zöldségek
- ✓ Saláták





## Zöldségalapú levesek



- ✓ Karfiol-, karalábé-, zöldbab-, zöldborsó-, gombaleves stb.
- ✓ Rostbevitetelt emelik
- ✓ 10-15 dkg zöldségből adagonként
- ✓ Levestészta, burgonya, rizs betét nélkül
- ✓ Zöldfűszerekkel (pl. petr.zöld, kapor, bazsalikom, majoranna) bőven, és kevés sóval, ételízesítők nélkül készítsük
- ✓ Kevés tejföllel habarjuk





## Főzelékek



- ✓ Alacsony kalóriatartalmú, élelmi-rostokban gazdag zöldségeket használjuk bőven (20 dkg/adag)
- ✓ Pl. zöldbab, zöldborsó, káposzta, paraj, sóska, karalábé, brokkoli, stb.
- ✓ Szárazhüvelyeseket akár heti rendszerességgel, de mértékkel!
- ✓ Kevés főzőlé → kevesebb sűrítőanyag





## Rakott ételek



- ✓ Pl. zöldbab, karfiol, brokkoli, kelkáposzta, tök, padlizsán, cukkini, stb.
- ✓ Zöldség bőven, rizs mértékkel
- ✓ Pörkölt zsírszegényen, sovány húsból készüljön
- ✓ Besamel mártás nélkül, sovány tejföllel készítsük





## Csőbensült zöldségfélék

- ✓ Pl. brokkoli, karfiol, sárgarépa, kelbimbó, zöldbab, spárga stb.
- ✓ Párolt zöldség alap (bőséges)
- ✓ Besamel mártás és sajt (mértékkel!)





## Töltött zöldségek

- ✓ *Különféle töltelékek, ne csak darált húsos legyen!*
- ✓ *(gombás, vagy kapros túrós, paradicsomos-olívás-sajtos stb.)*
- ✓ *Mértékkel mártásokkal kiegészíthetjük  
(kapormártás, sajtmártás, paradicsommártás)*



# Párolt és sült zöldségek

- ✓ *Ne aprítsuk túl, íztelen lesz, könnyen szétfő!*
- ✓ *Ne főzzük, csak (fél keményre) pároljuk!*
- ✓ *Ízesítsük, ne csak sózzuk!*
- ✓ *Használjunk olívaolajat készítésükhöz!*
- ✓ *Ízletesebb lesz a zöldség, ha sütjük, vagy grillezzük!  
(nyárson, vagy grillben, vagy sütőben sütőpapíron)*







# Saláták



- ✓ *Hagyományos saláták (uborka, káposzta, paradicsom, paprika, cékla stb.)*
- ✓ *Divatos saláták (madár saláta, rukkola, endivia stb.)*
- ✓ *Összetett saláták (görög, bolgár, vagy Cézár saláta stb.)*



- ✓ *Saláta öntetek (saját magunk készítjük: ecetes, citromleves, olíva-, vagy tökmagolajos, kefires, káposztás joghurtos stb.)*



# Gyümölcsök



- ✓ *Friss, minél kevésbé feldolgozott, helyben termett*
- ✓ *Rost, vitamin és ásványi anyag források*
- ✓ *Naponta legalább 2-3 adagban, 200g vagy több fogyasztása ajánlott!*
- ✓ *Cukorbetegség, magas trigliceridszint esetén mennyiségi korlátok*
- ✓ *Kalóriaszegény desszertek*
- ✓ *Tartósítás – minél kevesebb cukorral!*



# A koleszterin

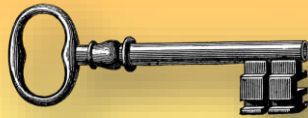
- ✓ minden sejtben megtalálható – sejtfal
- ✓ epesavak, hormonok alkotórésze
- ✓ vérben

## A vér koleszterinszintje:

- ✓ összkoleszterin – egyéni célérték
- ✓ „rossz” (LDL) koleszterin – egyéni célérték
- ✓ a „jó” (HDL) - védő hatású – célérték 1 fölött



# A koleszterinszint csökkentésének kulcsa

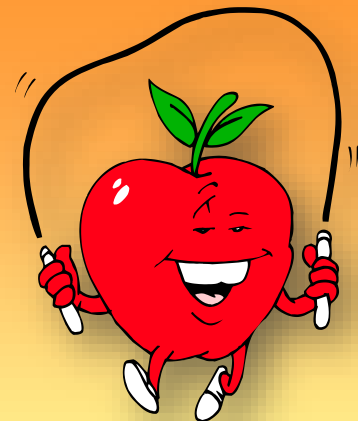


- ✓ *Össz-zsírbevitel csökkentése*
- ✓ *Állati eredetű (ú.n. telített) zsírok csökkentése*
  - ✓ *Növényi eredetű ú.n. telítetlen zsírsavakkal és*
  - ✓ *Teljes őrlésű gabonákból származó szénhidrátokkal való pótlásuk*
- ✓ *Transz-zsírsavak bevitelének csökkentése*
- ✓ *Élelmirost-bevitel növelése*



## LDL-t csökkenti

- ✓ állati eredetű élelmiszerek fogyasztásának mérséklése
- ✓ növényi olajok
- ✓ élelmi rostok
- ✓ gyakori kis étkezések
- ✓ testsúlycsökkentés

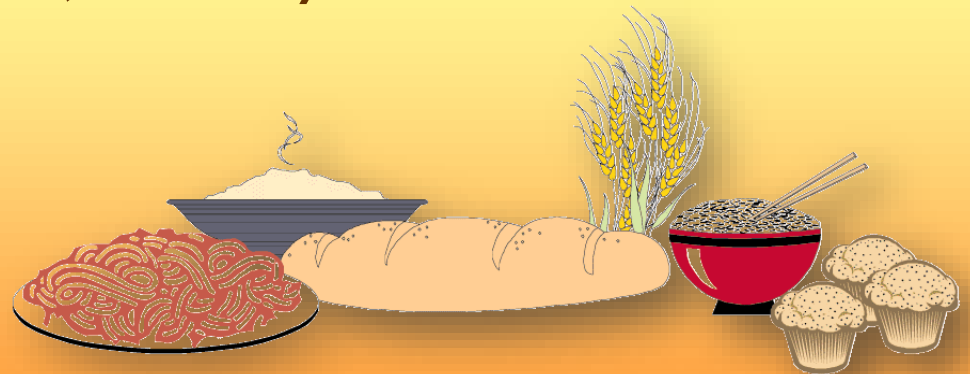


## HDL-t növeli

- ✓ rendszeres mozgás
- ✓ omega-3 zsírsavak
- ✓ dohányzás abbahagyása
- ✓ testsúlycsökkentés
- ✓ vörösbor (rezveratrol)
- ✓ ajánlott mennyiség 1-2 dl/nap

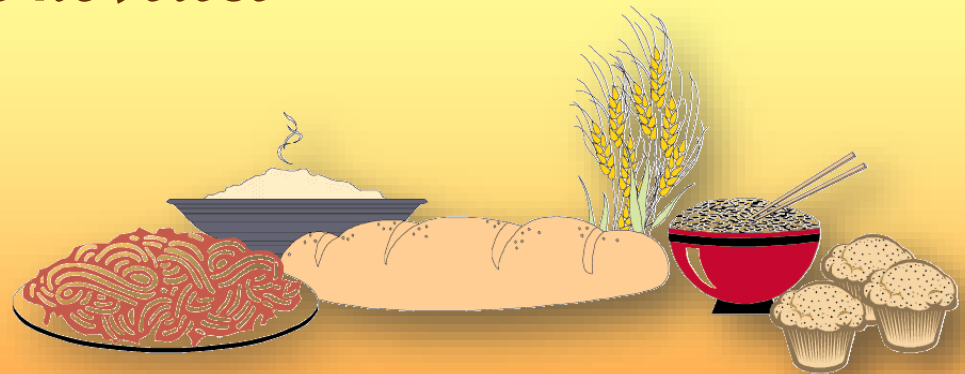
# Triglicerid

- ✓ *Testünk legfontosabb energiaforrása*
- ✓ *Véd a kihűléstől, védelmet biztosít (csontok, belső szervek)*
- ✓ *A felesleg a zsírszövetben raktározódik*
- ✓ *Normál értéke a vérben: 1,7 mmol/l alatt*



# Trigliceridszint csökkentése

- ✓ *Össz-zsírbevitel csökkentése*
- ✓ *Összes szénhidrát bevitel csökkentése*
- ✓ *Egyszerű szénhidrátok kerülése*
- ✓ *Élelmi rostfogyasztás növelése*
- ✓ *Alkoholtilalom*
- ✓ *Testsúlycsökkentés*
- ✓ *Rendszeres mozgás*



# Telített zsírsavak

- *Állati eredetű zsiradékok*
- *Állati eredetű élelmiszerek (rejtett zsír)*
- *Nagykonyhák frissensült ételei (pálmazsír)*
- *Bő zsiradékban sült ételek*
- *Többször felhasznált olajok*
- *Félkész-, készételek, stb.*
- *Kókuszzsír, pálmazsír*



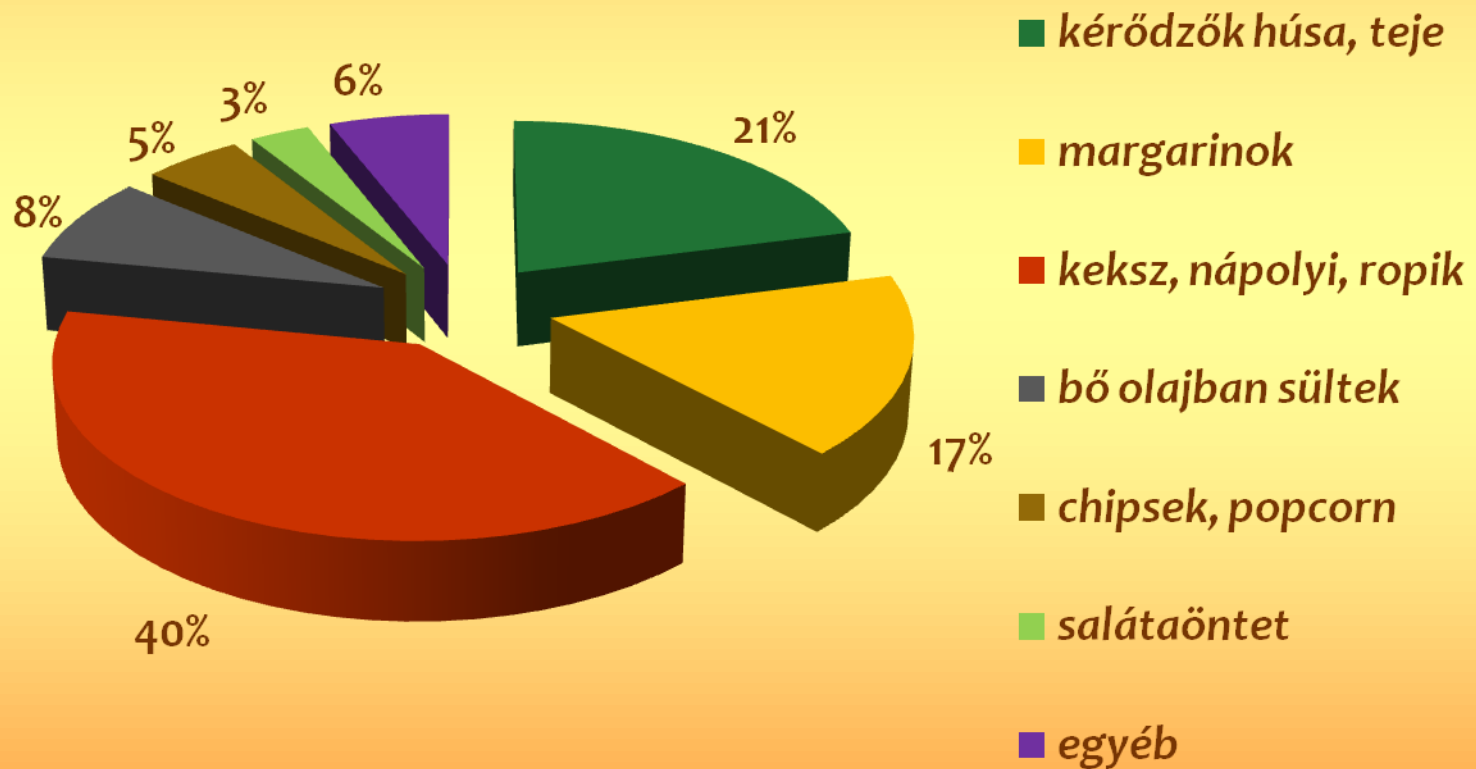


# Transzsírsavak



- *Az élelmiszerek ipari feldolgozása során keletkeznek*
- *Hatásaik:*
  - *csökkenti a jó koleszterinszintet,*
  - *növeli a rossz koleszterinszintet,*
  - *növeli a szívbetegségek, a cukorbetegség,*
  - *egyres daganatos betegségek kialakulását,*
  - *növeli a hasi elhízás,*
  - *és az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát is.*
- *Jelenlétükre az élelmiszercímkén a*
  - *részlegesen hidrogénezett olaj kifejezés utal*

# Transzsírsav bevitel forrásai



Forrás: Magyar Nemzeti Szívalapítvány

# Telítetlen zsírsavak



- ✓ *Növényi olajok (napraforgó-, repce-, olíva-, tökmagolaj stb.)*
- ✓ *Tengeri halak*
- ✓ *Olajos magvak (dió, mandula, mogyoró)*



# Jó hatású zsírsavak – omega-3 zsírsavak



## *tengeri halak*

*(makrélá, hering, tonhal, lazac)  
hetente 1-2 alkalommal*



## *olajos magvak*

*(dió, mandula, mogyoró)  
naponta egy zárt maroknyi  
(kb. 30 g) nem sózott!*



# Étrendünk összetétele

*Zöldségek,  
gyümölcsök*



*Napi 6-8 pohár  
ivóvíz*

*Magas fehérjetartalmú  
élelmiszerek*

*Teljes őrlésű gabonák és  
abból készült termékek*



# Élelmiszerválasztás

## Hús és húskészítmények

- ✓ *Látható és rejtett zsírok!*
- ✓ *Vöröshús-fogyasztás csökkentése heti 350-500 g-ra*
- ✓ *Húsmentes főétkezéseket is iktassunk étrendünkbe!*
- ✓ *Főleg a feldolgozott húskészítmények mennyiségét és gyakoriságát csökkentjük!*



# Húsok



- ✓ *Zsírsegény húsrészek választása*
- ✓ *Látható zsiradék eltávolítása*
- ✓ *Zsírsegény ételkészítési módok*
- ✓ *Mennyiségi korlátok*
- ✓ *Hús nélküli fogások önálló ételként*

*(csőbensült zöldségek, főzelékek, zöldséges rizs kevés sajttal, salátával, különféle saláták, zöldséges szendvicsszendvicskrémek, húsmentes feltétek pl. zabpehely-vagdalt, zöldség-kroketek, stb.)*



# Lehet másként is ...





# Húskészítmények



- ✓ Rejtett zsírok
- ✓ Minőségi válogatás
- ✓ Mennyiségi megszorítások
- ✓ Szendvicsskrémek házilag:
  - ✓ zöldségekből krémek (pl. padlizsán-, gomba-, cukkini krém, ajvár, zakuszká)
  - ✓ túróból készült krémek (pl. körözött, petrezselymes, snidlinges túrókrém)
  - ✓ egyéb (pl. szardíniakrém, tojáskrém, sajtkrém)





# Élelmiszerválasztás

## Tej- és tejtermékek

- ✓ Zsírszegény (1,5 %-os) tej
- ✓ Kefir, joghurt, aludttej
- ✓ Zsírszegény (12 %-os) tejföl
- ✓ Fél zsíros, vagy zsírszegény tehéntúró
- ✓ Zsírszegény sajtok (20 % alatti)– köményes, óvári, mozzarella, light sajtok



# Tojás



- ✓ *Sárgája, fehérje*
- ✓ *Önálló ételként heti 3 - 4 db*
- ✓ *Zsírsegény ételkészítési technológiák*
- ✓ *Rejtett formában, ételek készítésénél*  
*(pl. húsgombóc, vagdalt, daragaluska, illetve*  
*panírozott ételek, majonézes*  
*öntetek, sütemények, stb.)*



# Lehet másként is...





## Fűszerezés



- ✓ *Kevesebb sót használjunk!*
- ✓ *Kerüljük a sok sót tartalmazó ízesítőket! (ételízesítő porok, leveskockák, paprikakrémek, fokhagymakrém, gulyáskrém, kész saláta öntetek, sós fűszerkeverékek, pác sók stb.)!*
- ✓ *Helyette friss, vagy szárított fűszernövényeket (kakukkfű, oregano, bazsalikom, rozmaring, tárkony, kapor stb.) használjunk!*
- ✓ *Pároljuk együtt zöldségekkel, vagy gyümölcsökkel a húsokat!*



# Üdítőitalok



- ✓ *Magas cukor és kalóriatartalom*
- ✓ *Csökkentett energiatartalmú készítmények*
- ✓ *Natúr, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslevek*
- ✓ *Cukormentes italok*

*A legjobb szomjoltó a víz!*





## Az alkohol



- ✓ *Magas kalóriatartalom (1 g alkohol = 7 kcal)*
- ✓ *Túlzott fogyasztás (magas trigliceridszint, májbetegségek)*
- ✓ *Vörösbor (rezveratrol)*
- ✓ *Mennyiségi korlátozás (legfeljebb napi 1-2 dl étkezés után)*
- ✓ *Gyógyszerkölsönhatások*

# Háztáji kiskert







# Élelmiszer-vásárlás



- ✓ *Előre tervezzük meg a menüt!*
- ✓ *Írjunk bevásárló listát!*
- ✓ *Lehetőleg friss, feldolgozatlan, helyben termesztett, idény jellegű alapanyagokat vásároljunk!*
- ✓ *Mindig figyelmesen olvassuk el az élelmiszereken a címkéket!*



# Élelmiszer-vásárlás



*Piacon vásároljunk*

*bevásárlóközpontok  
helyett!*



# Élelmiszer-vásárlás



*Kerüljük a feldolgozott, sok sót, sok zsiradékot és sok cukrot tartalmazó élelmiszereket  
(pl. kényelmi termékek, nassolnivalók, cukrozott üdítők)*





*Házi készítésű  
desszertek*

*cukrászsütemények  
helyett!*

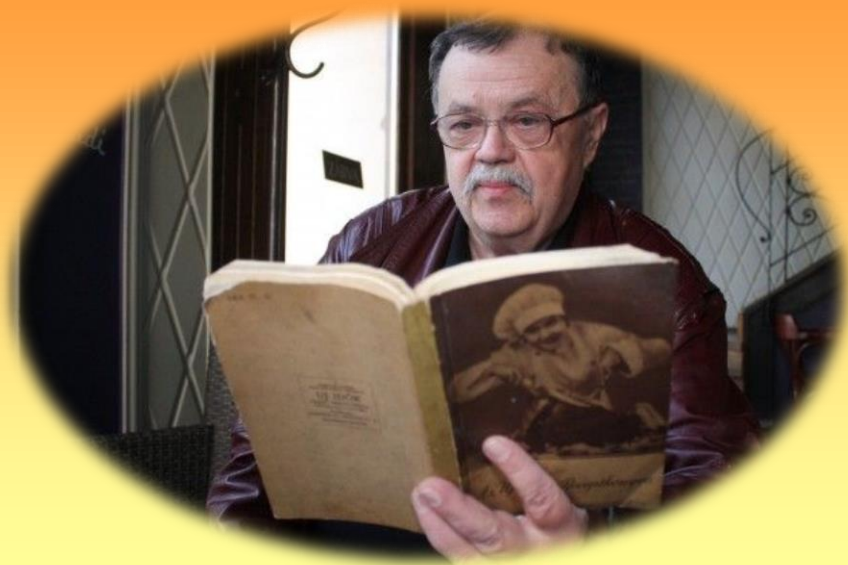




*Adjuk meg a módját...*

*Ne útközben ...*





*Gyűjtsük a recepteket,*

*tanítsuk meg főzni  
gyerekeinket!*



# Ha étteremben étkezünk...



*Ne higgyünk a reklámoknak!*

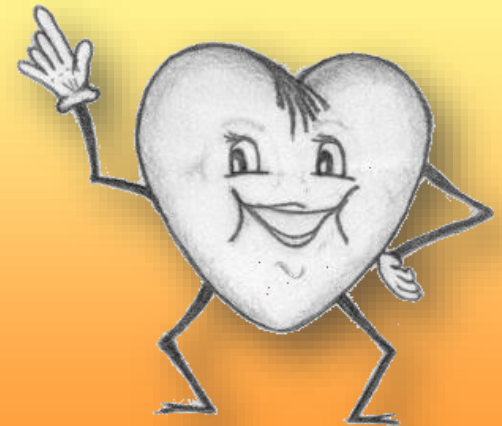






## Emlékeztetőül ...

- ♥ *Inkább növényi eredetű zsiradék, mint állati*
- ♥ *35-40 g/nap ételmi rostbevitel – teljesőrlésű gabonákból*
- ♥ *< 5g/nap sóbevitel*
- ♥ *≥ 200 g/nap zöldség – (≥ 2-3 adag)*
- ♥ *≥ 200 g/nap gyümölcs – (≥ 2-3 adag)*
- ♥ *350-500g/hét vöröshús*
- ♥ *1-2 alkalom/hét tengeri hal*
- ♥ *30 g/nap sózatlan olajosmag (dió)*
- ♥ *≤ 100 g/hét alkohol*



*Köszönöm a figyelmüket!*

