

## ***(T)Együnk a szívünk egészségéért!***



Táplálkozási program szívbetegeknek

Életmódunk, ezen belül állandó táplálkozási szokásaink különböző hatással lehetnek szervezetünkre, egyes szerveink működésére. A hibás táplálkozási szokások elősegíthetik bizonyos betegségek kialakulását, míg a helyesek megelőzhetik azokat, illetve hozzájárulhatnak a gyógyuláshoz.

A szív koszorúerei szűkületének kialakulásában, így a szívinfarktus létrejöttében is szerepet játszik helytelen életmódunk, ezen belül nem megfelelő táplálkozásunk.

Ha szeretnénk állapotunkon javítani, illetve, ha szeretnénk megelőzni egy következő szívinfarktus kialakulását, akkor meg kell próbálnunk változtatni eddigi életmódunkon.

Ennek az életmódváltásnak egyik legfontosabb része a helytelen táplálkozási szokások elhagyása, illetve egészséges táplálkozási szokások kialakítása.

*Minél hamarabb fogunk hozzá, annál jobb, azonban sohasem késő elkezdeni!*

A gyökeres életmód-váltást nemcsak akkor kell megtennünk, amikor már átestünk egy szívinfarktuson, vagy egy koszorúér tágításon (aminek során ún. sztentet is behelyeztek az érbe) vagy esetleg egy koszorúér-áthidaló (ún. bypass) műtéten, hanem akkor is, ha a koszorúér-betegség több veszélyeztető tényezőjével is rendelkezünk. A szívkoszorúér szűkület veszélyeztető tényezői közé tartozik a helytelen táplálkozáson kívül a mozgás szegény életmód, a dohányzás, és a nem megfelelő stressz-oldás, valamint a társult betegségek, mint elhízás, magas vérzsírszintek, magas vérnyomás, illetve a cukorbetegség.

### ***Együk magunkat egészségesre!***

Miután ennek a betegségnek a kialakulása hosszú éveken, évtizedeken át tartó folyamat, ezért célszerű minél fiatalabb korban követni a korszerű, *tudatos táplálkozást*.

Nem kell azonban teljesen lemondanunk kedvenc ételeinkről, s attól se féljünk, hogy mindez egy szigorú és unalmas, íztelen diétát jelent. Természetesen előfordulhat, hogy némely étel csak kisebb-nagyobb változtatásokkal fogyasztható. Tanuljuk meg, hogy mivel ártunk szívünknek és érrendszerünknek, próbáljuk meg az élelmiszerek közül a legmegfelelőbbeket

kiválasztani és ételeinket korszerűbb módon elkészíteni! Ebben *a család* szerepe különösen fontos, talán fontosabb, mint az egyéné. A család elsősorban éppen az élelmiszerek vásárlásáért és az ételek elkészítéséért felelős. Ezért a családtagoknak is tájékozottnak kell lenniük az egészséges ételek összeválogatásában és elkészítésében. Az lenne a legjobb, ha a család minden tagja egyszerre változtatna étkezésén.

Mivel csak az a diéta ér valamit, amit be is tartanak, ezért fontos, hogy az eddig megszokott ételeket próbáljuk meg kicsit egészségesebbé tenni. Tehát a cél az, hogy megtanuljunk, hogyan változtassunk a hagyományos, magyaros ételeinken úgy, hogy ízükben, és jellegükben ne, vagy csak kicsit változzanak, de mégis beilleszthetőek legyenek akár a szívbetegék étrendjébe is!

A legfontosabb azonban mégis az, hogy *higgyünk önmagunkban* és abban, hogy képesek leszünk változtatni helytelen étkezési szokásainkon. *Érezzük át*, hogy személyes egészségünk rajtunk is múlik, és ezekhez a változtatásokhoz *saját erőfeszítéseinkre is szükség lesz!*

### ***Hogyan fogjunk hozzá táplálkozásunk átszervezéséhez?***

Az első jó tanács az, hogy étkezési szokásainkat célszerű lépésről-lépésre, *fokozatosan megváltoztatni. Ne felejtjük el, hogy a tartós változásokhoz időre van szükség!*

Alapszabályként fogadjuk el, hogy mértékkel fogyasztva a legtöbb étel helyet kaphat az étrendünkben. *A mértékletesség a kulcsa minden táplálkozási programnak!*

Egy másik alapszabály, hogy étrendünk kialakításakor a *változatosságot* tartsuk szem előtt. Minél változatosabban állítjuk össze ételeinket, annál jobb. Így biztosítható ugyanis, hogy szervezetünk a szükséges tápanyagokat (így a vitaminokat, ásványi anyagokat is) folyamatosan megkapja.

Alakítsunk ki egy *rendszeres* étkezési ritmust! Négyszer-öttször együnk naponta, egyszerre kis mennyiségeket, lehetőleg azonos időpontokban. Ügyeljünk arra, hogy a többszöri étkezés ne jelentsen "többletkalóriát", hanem az egyenletesebb kalória- és tápanyagelosztást szolgálja!

Ahhoz, hogy próbálkozásunk eredményes legyen fontos, hogy fokozatosan változtassunk helytelen szokásainkon.

### ***"Szívbarát" táplálkozás lépésről-lépésre***

A koszorúér-betegség (így a szívinfarktus) egyik legfontosabb rizikó tényezője a *vér magas koleszterinszintje*.

A *koleszterin* egy *zsírszerű anyag*, amely minden emberi és állati sejtben megtalálható vegyület. Kisebb részét táplálékkal vesszük magunkhoz, a másik, nagyobb hányada a májban

képződik. Részt vesz a sejtfalak felépítésében, az epesavak egyik alkotója, számtalan hormon előállításának kiindulási anyaga, szerepe nélkülözhetetlen az emberi szervezetben.

Amennyiben e zsírszerű anyag mennyisége a vérben megnő, akkor a szívinfarktus kockázata is megemelkedik. Leegyszerűsítve: ha túl sok a vér koleszterintartalma, úgy az lerakódhat a koszorúerek belső falára, beszűkítve azok átmérőjét és csökkentve rugalmasságukat. A beszűkült erek könnyen elzáródhatnak, melynek következtében a sejtek nem jutnak elegendő oxigénhez, így az eddig ellátott szívizomrész elhal, kialakul a szívinfarktus. *Viszont, ha a csökkenteni tudjuk vérünk koleszterintartalmát, úgy a kockázat is csökken.*

### ***Milyen táplálékok befolyásolják koleszterinszintünket?***

Ma már szakmai körökben elfogadott vélekedés, hogy a koleszterinszintet elsősorban nem a táplálékkal elfogyasztott koleszterin mennyisége befolyásolja leginkább. Étrendi szempontból a vérben lévő koleszterin mennyiség-csökkentésének kulcsa az *össz-zsírbevitel* és különösen az ún. *állati eredetű telített zsírok* bevitelének csökkentése, valamint ezeknek a növényi eredetű ún. *telítetlen zsírsavakkal*, vagy összetett, ún. *lassan felszívódó szénhidrátokkal* való pótlása, valamint a feldolgozott élelmiszerekből származó ún. *transzzsírsavak* mennyiségének minél alacsonyabb bevitele.

Ezeket a célokat *a tudatos élelmiszerválasztással és az ételkészítés megváltoztatásával* érhetjük el.

*Az élelmiszerek kiválasztásánál* több szempontot is figyelembe kell vennünk.

- zsírtartalom (állati, növényi eredetű)
- élelmi rosttartalom
- só (nátrium) tartalom
- cukortartalom

Talán az az egyik legfontosabb szempont, hogy az élelmiszerek minél *zsírszegényebbek* legyenek, a zsiradékok közül részesítsük előnyben a növényi eredetűeket kedvezőbb összetételük miatt, és csökkentsük a zsiradékban gazdag állati eredetű élelmiszerek (húsok, húskészítmények, zsíros tejtermékek) mennyiségét és gyakoriságát is.

Válasszuk a sovány húsokat, húskészítményeket, de leginkább csirkét, vagy pulykát (bőrüket távolítsuk el!) A látható zsírokat mindig vágjuk le a húsokról, így is marad a rostok között valamennyi zsír. Gondoljunk *a rejtett zsiradékokra* is! Sok zsírt tartalmazhatnak a húskészítmények (felvágottak, kolbász- és szalámi-félék, lönchúsok), a tejtermékek (tejszín,

tejföl, sajtok), az édességek, a cukrászsütemények, a bő zsiradékban sült ételek (mint hasáburgonya, rántott ételek, chipsek). Válasszuk a zsírszegény (1,5 %-os) tejet, a sovány - 20 %-nál kevesebb zsírt tartalmazó - sajtokat (például köményes, mozzarella, light trappista, zsírszegény óvári), tehéntúrót, kefirt, joghurtot!

A zsírbevitel csökkentését szolgálja az is, ha *ritkábban és kevesebb húst eszünk*. A vöröshús-fogyasztásunk (sertés, marha, birka) ne haladja meg *a heti 350-500 g*-ot, különösen a feldolgozott húskészítmények mennyiségét csökkentjük! Készítsünk olyan ételeket, amelyekben a hús csak "ízeseítő" és nem a fő alkotórésze az ételnek! Ilyenek például az olasz módra készült tésztaételek, amelyekben a tészta mellett kevés a hús, sok a zöldség. Próbáljunk ki minél több *húsmentes* ételt, amelyek különféle zöldségekből, hüvelyesekből, rizsből, vagy burgonyából készülnek. Hetente legyen legalább két nap, amikor hús egyáltalán nem kerül az asztalra. A sajtok is sok telített zsírt tartalmazhatnak, ezért húst is tartalmazó ételhez csak kevés sajtot adjunk. Szendvicsekbe pedig tegyünk friss zöldségeket (paradicsomot, zöldpaprikát, retket, uborkát) sajt helyett.

Ha már sikerült tudatosan kiválasztani a nyersanyagokat, nem mindegy, hogy *milyen módon készítjük el* belőlük az ételeket. Főzéskor is gondoljunk a szívünk egészségére!

A legfontosabb az, hogy az elkészítés során *ne, vagy csak kevés zsiradékot* használjunk! Jól alkalmazható *a főzés* (folyadékban, gőzben, túlnyomásos gőzben), ennél ízletesebb a *párolás*, de a legfinomabb *a sütés*, természetesen ebben az esetben a zsiradék nélküli formái pl. sütőben egyben sütés, grillben, roston, nyárson, alufóliában, sütőzacskóban, sóágyon, kövön, mikrohullámú sütőben, teflonedényben sütés.

Célszerű lenne csökkenteni a rántással való sűrítést, készítsük inkább az ételeket habarva, így nem növeljük az ételek zsírtartalmát. Az elkészült ételek (például levesek, pörköltök, raguk) tetejéről szedjük le a felesleges zsírt. A hússaftokat, pecsenyeleveket ne használjuk fel mártások készítéséhez!

Ne felejtsük el, elsősorban az elfogyasztott zsír és nem a koleszterin mennyisége jelenti szívünkre a legnagyobb veszélyt! Az állati eredetű telített zsírok ugyanis kétszer jobban emelik a koleszterinszintet, mint maga a koleszterin.

Az össz-zsírbevitel és a telített zsírok csökkentése mellett, növelni kell az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak arányát az étrendünkben, mind a növényi eredetű zsiradékok, mind a tengeri halak, és az olajos magvak rendszeres, de mértékletes fogyasztásával.

A növényi eredetű zsiradékok (olajok és margarinok) nem emelik, sőt inkább csökkentik a vérzsírok mennyiségét és koleszterint egyáltalán nem tartalmaznak. Az olajok (mint a lenmag, repce-, kukoricacsíra-, tökmag- vagy az olívaolaj) kedvező hatása leginkább nyers állapotban - például salátaöntet formájában - érvényesül. Kenyérkenéshez használjuk margarinokat, ezek közül is a "light" változatokat, mert ezeknek a zsirtartalma körülbelül a fele a hagyományos margarinoknak.

Ma már sok vizsgálat bizonyítja, hogy azokban az országokban, ahol a halfogyasztás magas, ott a szív- és keringési betegségek előfordulása ritkább. A tengeri halakban (makréla, hering, lazac, tonhal) olyan halolajok (omega-3 zsírsavak) találhatóak, amelyek gátolják a vérrögképződést és kedvező hatásúak a vérzsírszintekre, így csökkentik a koszorúér-betegség kockázatát. Szívbetegség megelőző hatású lehet már az is, ha hetente kétszer eszünk tengeri halat. Az édesvízi halak sajnos tized annyi omega-3 zsírsavat sem tartalmaznak, de közülük a kecsgeben és a busában van a legtöbb.

Hasonló hatású omega-3 zsírsavak találhatóak az olajos magvakban. A dió, mandula, mogyoró rendszeres, kis mennyiségű fogyasztásával szintén csökkenthető a szívbetegségek kockázata. Ennek érdekében elegendő naponta egy zárt maroknyi mennyiséget, kb. 30 g-ot, sózatlan formában, fogyasztani belőlük.

Lesznek élelmiszerek, amelyeket *magasabb rosttartalmuk* miatt fogunk választani, mert számtalan jó hatással rendelkeznek – jóllakottság érzetet keltenek, csökkentik és lassítják a felszívódást, játékonnyan hatnak a bélműködésre stb. - (rostdúsak: a teljes őrlésű, vagy a korpával dúsított kenyér és péksütemények, zöldségek, gyümölcsök).

Ezért növelnünk kell az összetett szénhidrátok arányát az étrendünkben *rostdús gabonakészítmények*, lehetőleg friss *zöldség- és főzelékfélék*, friss *gyümölcsök* segítségével. Válasszuk rendszeresen a *teljes őrlésű gabonából* készült, vagy *korpával dúsított* kenyereket, péksüteményeket, száraz tésztákat (csak gondoljuk meg jól, hogy mit teszünk a tészta tetejére, az mind plusz kalória és zsír!), müzliket. Különösen kedvező hatású a *zabkorpa*, amelynek rendszeres fogyasztásával csökkenthető a koleszterinszint. Naponta együnk, akár többször is, *nyers gyümölcsöt, zöldséget*, különböző sós "ropogtatnivalók" nassolása helyett. Minél többször szerepeljen étrendünkben nyers zöldségsaláta (zsírszegény salátaöntettel) rakott, töltött, vagy párolt, esetleg sült, grillezett főzelékféle, valamint hüvelyesek (szárazbab, lencse, sárgaborsó).

Fontos lesz az élelmiszerek, ízesítők *sótartalmára* is figyelni, hiszen a túl sok só ártalmas, különösen a szívbetegeknek. A túlzott nátriumbevitel magas vérnyomáshoz vezethet. Sok sót tartalmaznak pl. füstölt termékek, húskészítmények, egyes sajtok, valamint az ételízesítők, levesporok, sós rágcsálnivalók stb., sőt még a kenyérfélék, sütőipari termékek is sok sót tartalmaznak.

Főzés során is próbáljunk meg egyre kevesebb sót, illetve sótartalmú ízesítőt hozzáadni az ételekhez, kerüljük a sós pácoakat! Vigyük el az ételek ízét inkább a savanykás felé (borecet, almaecet, citromlé, paradicsomlé segítségével), így kevesebb sóra lesz szükség. Használjunk sokféle friss és szárított fűszernövényt ízesítésre, úgymint petrezselyemzöld, zellerzöld, snidling, borsikafű, tárkony, szurokfű, citromfű, kakukkfű, rozmaring, bazsalikom stb. A vasfű önmagában is jellegzetes sós ízt ad. Jobb ízűek lesznek a húsok, ha zöldségfélékkel pároljuk együtt (például zöldpaprika, paradicsom, gomba, zeller), vagy gyümölcsökkel (például alma, őszibarack, narancs).

Magas *cukortartalommal* rendelkeznek, ezért nem tartoznak az egészséges élelmiszerek közé az édességek, sütemények, üdítőitalok, vagy például azok a gyümölcslevek, amelyek gyümölcsöt alig tartalmaznak, cukrot annál inkább. Ezeket inkább ne, vagy csak ritkán és mértékkel fogyasszuk!

### ***Étrendünk összetétele***



Inkább *növényi eredetű* élelmiszerekből álljon étrendünk!

- Az étrendünk *felét* zöldségekből és gyümölcsökből állítsuk össze!
- A *másik fele* teljes őrlésű gabonákból és magvas termékekből, illetve magas fehérje tartalmú (állati és növényi eredetű) élelmiszerekből (hús, hal, tojás, tejtermékek, valamint szárazhüvelyesek, olajos magvakból) álljon!
- A megfelelő folyadék-bevitel biztosítása érdekében *igyunk naponta 6-8 pohár vizet!*

## ***Néhány "szívbarát" ötlet vásárláshoz és éttermi étkezéshez***

Az élelmiszerek vásárlásakor is tartsuk szem előtt az egészséges ("szívbarát") táplálkozás ajánlásait!

A "szívbarát" táplálkozás a vásárlási listával kezdődik: amit nem veszünk meg, azt nem is fogjuk megenni! Arra is figyeljünk, hogy ne éhesen, üres gyomorral menjünk vásárolni, mert ilyenkor nagyobb a veszélye annak, hogy a tervezettnél több és kalóriadúsabb élelmiszert veszünk. Ezért pontosan tervezzük meg, hogy milyen nyersanyagokra van szükségünk a főzéshez, illetve a hideg étkezésekhez és vásárlás során csak ezeket az élelmiszereket vegyük meg!

Figyeljünk az élelmiszerek csomagolásán, vagy *címkéjén* feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, összetételi adatokra, mert ezek segítségünkre lehetnek az élelmiszerek kiválasztásában!

Az üzletekben, bevásárló központokban próbáljuk meg csak azokat a helyeket felkeresni, ahol a zöldségeket, gyümölcsöket, a kenyérféléket, a csirkét és a halat találják. Kerüljük el azokat a polcokat, amelyeken a sok zsírt, sok sót, vagy sok cukrot tartalmazó élelmiszerek és készételek sorakoznak (például kész ételkonzervek, panírozott félkész termékek, édességek, cukrászsütemények)! Félkész, vagy készételek helyett inkább alapanyagokat vásároljunk, ugyanis ezekből úgy készíthetünk ételeket, ahogyan mi szeretnénk!

Mindenképpen kerüljük el a cukrozott üdítőitalok, és a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcslevek polcait!

### ***De mit tegyünk akkor, ha nem otthon főzünk, hanem étteremben étkezünk?***

Az éttermekben készült ételek általában kevésbé egészségesek, mint az otthon készütek. Legalábbis otthon tudjuk, hogy milyen alapanyagból mennyit használtunk fel az ételkészítéshez és azt is tudjuk, hogy milyen főzési, vagy sütési móddal készítettük. Az éttermekben készült ételek több zsiradékot, több cukrot, vagy sót tartalmazhatnak, mint azt gondolnánk. Ez - természetesen - nem jelenti azt, hogy ha étteremben étkezünk, akkor fel kell függesztenünk az egészséges táplálkozást. Ha elég körültekintőek vagyunk, ki tudjuk választani az étlapról a legmegfelelőbb ételeket.

Először is válasszunk olyan éttermet, ahol változatos az étlap és széleskörű a választék. Biztosan találunk közöttük olyan ételeket, amelyek egészségesek. Miközben az étlapot nézegetjük, merjük megkérdezni a pincértől, hogy egy-egy számunkra ismeretlen elnevezésű étel mit tartalmaz, és milyen módon készül?

A levesek közül inkább az egyszerű húsleveseket és zöldségféléből készületeket válasszuk a tejszínes krémlevesek helyett.

Főételnek általában csirkét, pulykát, vagy halat rendeljünk. Keressük a roston sült, grillezett, kövön süttött, párolt, főtt, vagy gőzben főzött, alufóliában sült, vagy "római tálban" készült ételeket. Kerüljük viszont a zsírban sült, hirtelen sült, vajjas, tejszínes, rántott, vagy tésztában sült (... párizsiasan, ... Orly módon) elnevezésű fogásokat, mert ezek sok zsiradékot tartalmaznak. Esetleg próbáljuk ki a "kínai módon készült" (hirtelen pirított) ételeket, amelyeket sok zöldségből, rizsből, vagy tésztából és kevés hússal készülnék.

Köretnek hasáburgonya helyett válasszuk az egyszerű rizsköretet, a főtt burgonyát, a héjában (vagy alufóliában) sült burgonyát, a főtt, vagy párolt, esetleg grillezett zöldségeket, salátákat!

A főételekhez rendeljünk friss zöldségekből készült salátát zsírszegény (például joghurtos, vagy citromos) öntettel. Legyünk óvatosak a majonézes salátákkal, mert ezek sok kalóriát és zsírt tartalmaznak. Ha kenyeret is szeretnénk, akkor teljes kiőrlésű gabonából készültet kérjünk.

Az étkezés után az édesség legyen egyszerű: friss gyümölcs, vagy gyümölcsfagylalt, a tejszínes, krémes sütemények helyett.

Ha mégsem sikerülne ezen szempontok szerint kiválasztani az ételeket, ha étteremben étkezünk, akkor se veszítsük el kedvünket, hiszen az állandó étkezési szokások fontosabbak, mint egy-egy alkalmoszerű "kihágás"!

Próbáljunk meg minél több étkezési tanácsot követni, de ne keseredjünk el, ha nem sikerül minden változtatást véghez vinni! Ha csak néhány helytelen étkezési szokásunkon tudunk változtatni, már akkor is tettünk valamit a szívünk egészségéért!

Fontos hangsúlyozni azonban azt is, hogy a koszorúér-betegség (így a szívinfarktus) megelőzéséhez nem elegendő csak az étrenden változtatni. Segítségünkre lehet a fizikai tevékenység, *a mozgás fokozása*, dohányosok esetében a *dohányzás elhagyása*.



Dr. Steinerné Utczás Anna  
dietetikus