

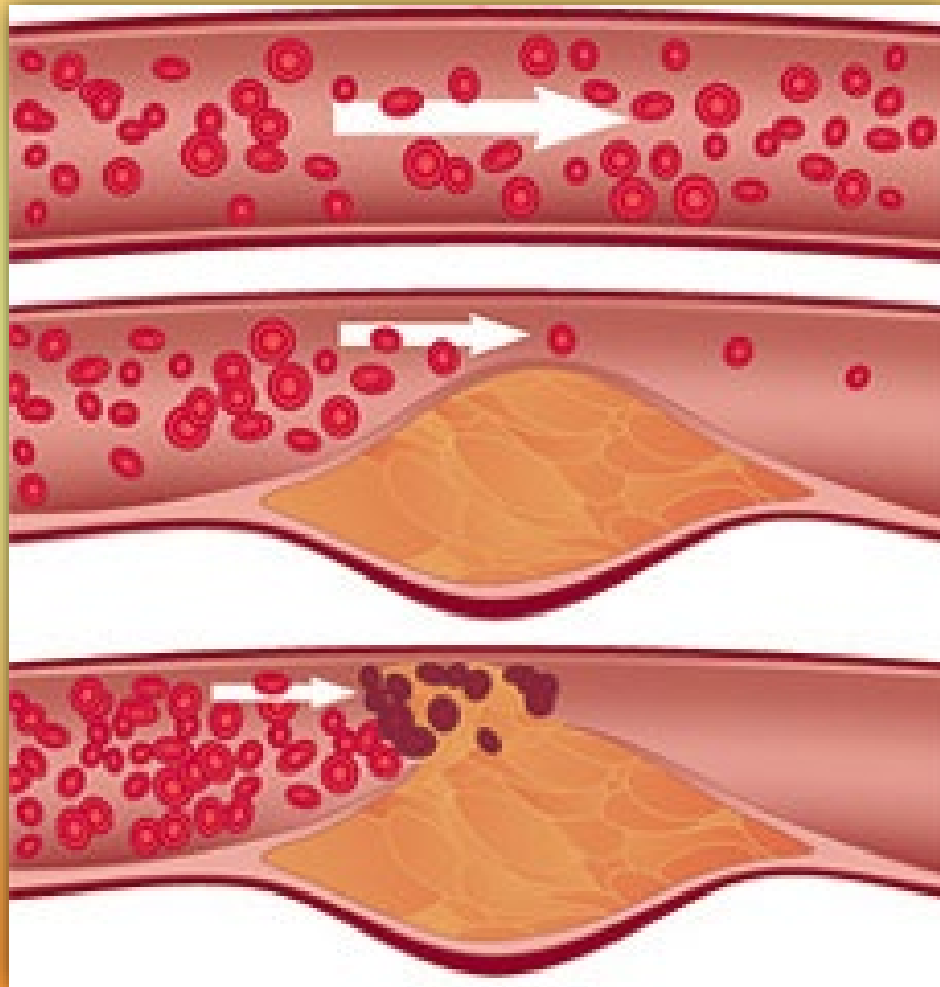
*(T)Együnk a szívünk
egészségéért!*



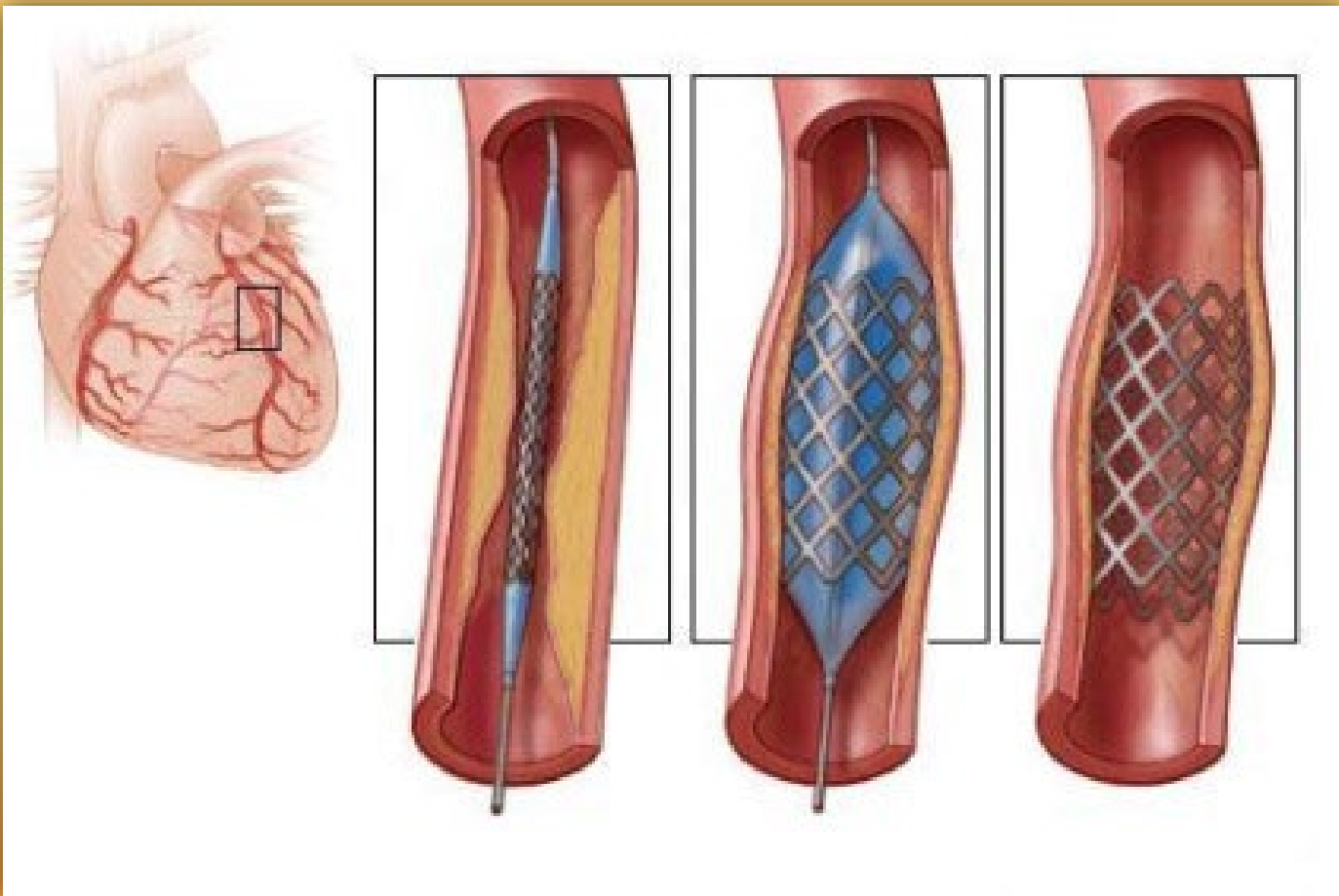
Együk magunkat egészségesre!

*Dietetikai szolgálat
Balatonfüredi Állami Szívkórház*

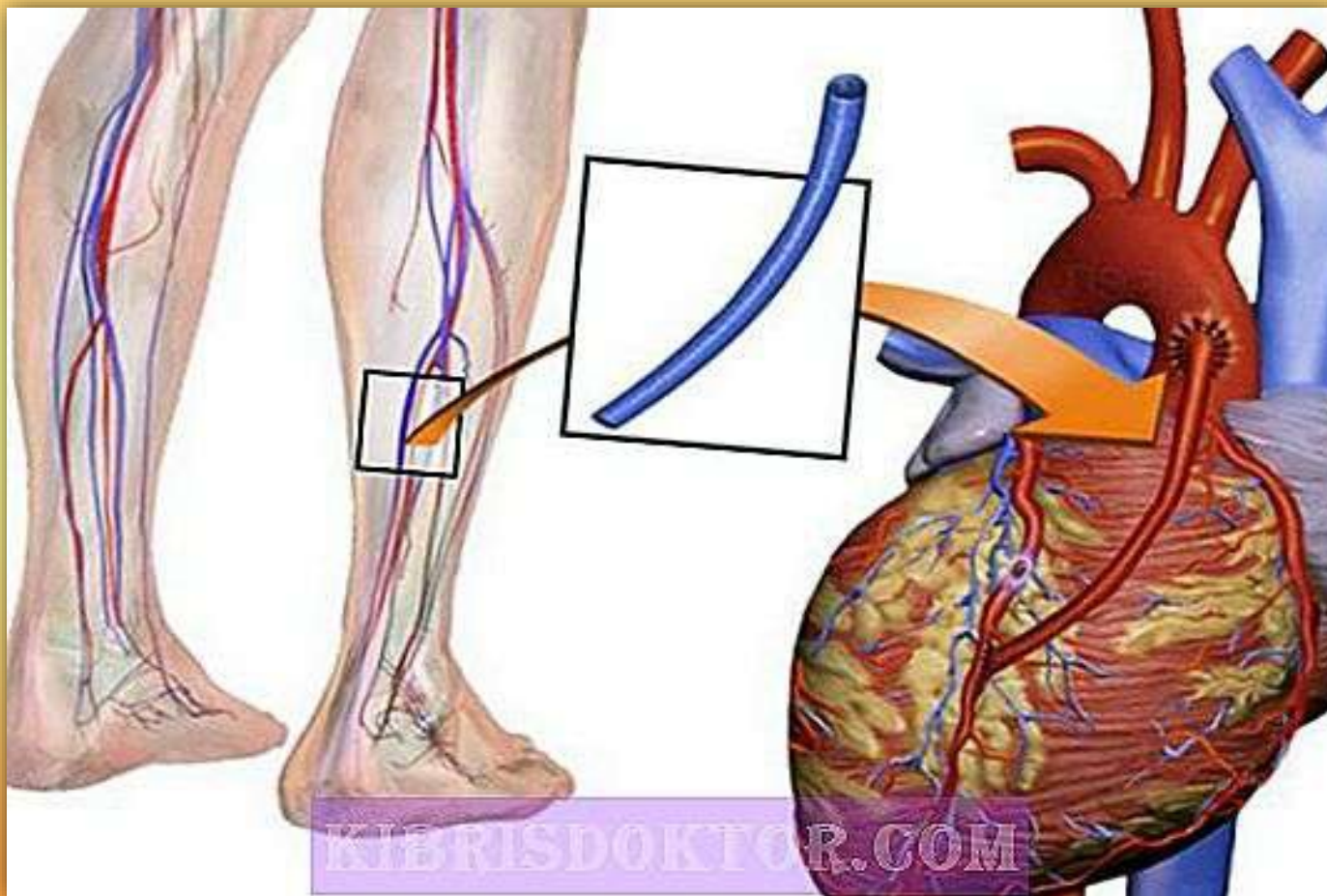
Érszűkület, szívinfarktus kialakulása



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

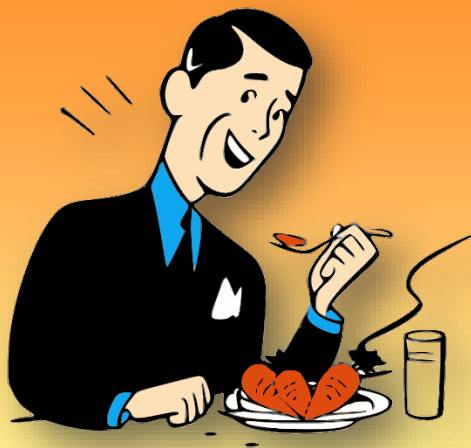


magas
vérnyomás



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*

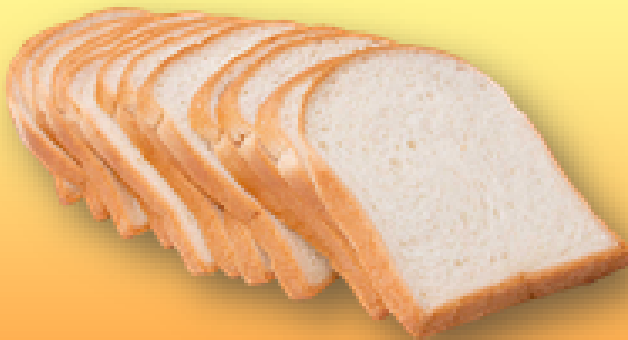
zabkorpá, zabpehely – koleszterincsökkentő hatás

Kenyerek, péksütemények



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

Átlagos tápérték	100 g termékben	**1 szeletben (kb. 29 g)
Energia	1071 kJ	311 kJ
	253 kcal	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

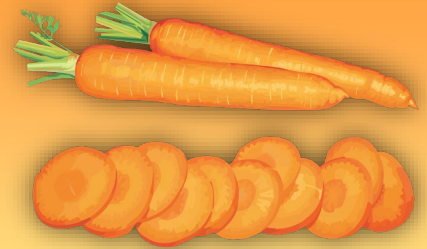


- ✓ Zöldségalapú levesek
- ✓ Hagyományos főzelékek
- ✓ Rakott ételek
- ✓ Csőbensült zöldségek
- ✓ Töltött zöldségek
- ✓ Párolt, vagy sült zöldségek
- ✓ Saláták





Zöldségalapú levesek



- ✓ Karfiol-, karalábé-, zöldbab-, zöldborsó-, gombaleves stb.
- ✓ Rostbevitelet 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

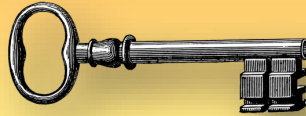
- ✓ minden sejtben megtalálható – sejtfal
- ✓ epesavak, hormonok alkotórésze
- ✓ vérben

A vér koleszterinszintje:

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



A koleszterinszint csökkentésének kulcsa

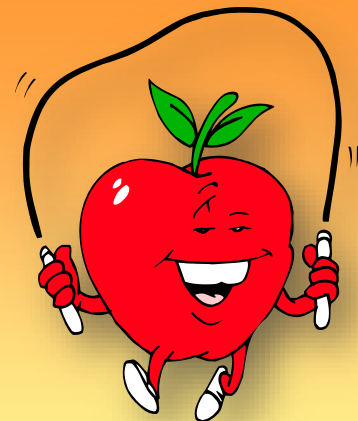


- ✓ *Össz-zsírbevitel csökkentése*
- ✓ *Állati eredetű (ú.n. telített) zsírok csökkentése*
 - ✓ *Növényi eredetű ú.n. telítetlen zsírsavakkal és*
 - ✓ *Teljes őrlésű gabonákból származó szénhidrátokkal való pótlásuk*
- ✓ *Transz-zsírsavak bevitelének csökkentése*
- ✓ *Élelmirost-bevitel növelése*



LDL-t csökkenti

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

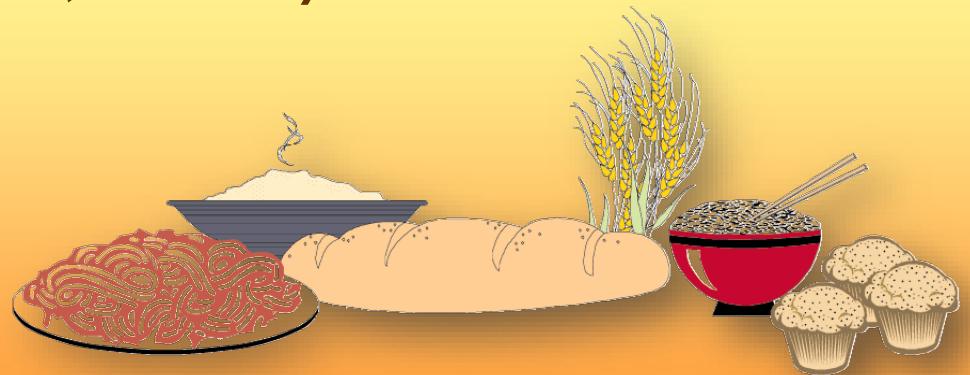


HDL-t növeli

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

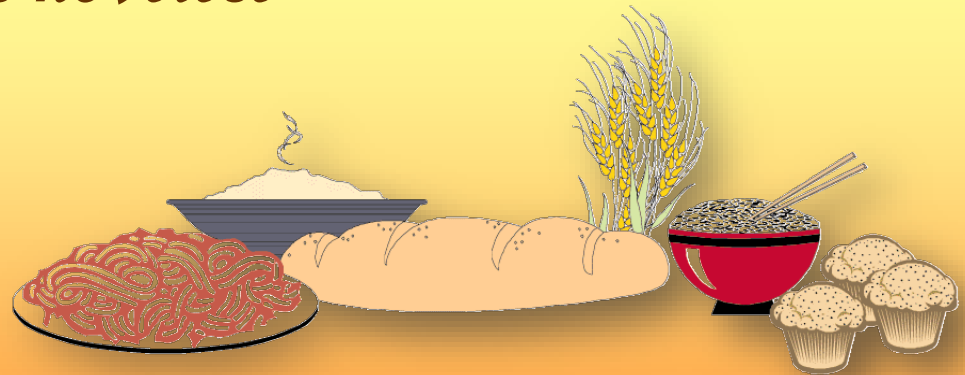
Triglicerid

- ✓ *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

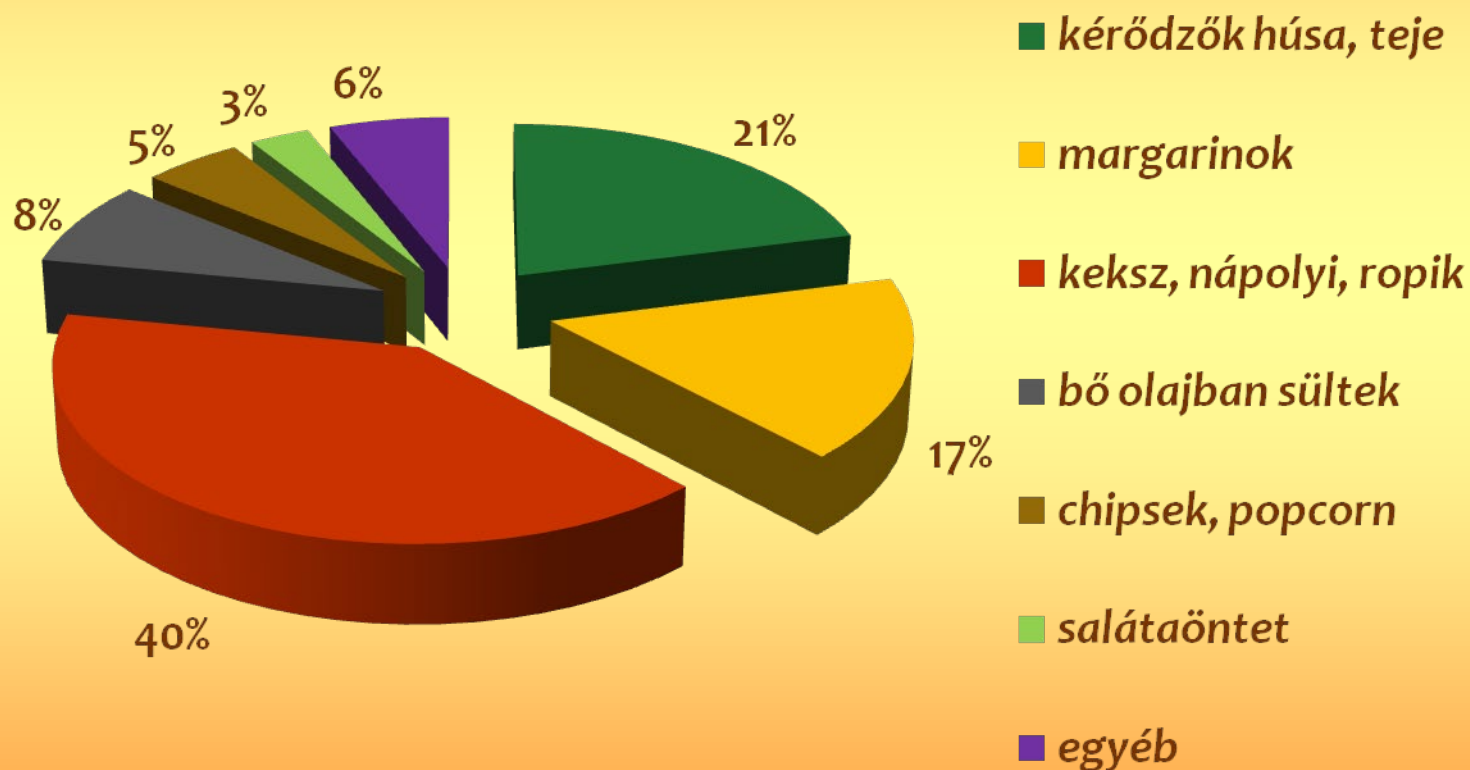


Transzsírsavak



- *Az élelmiszerek ipari feldolgozása során keletkeznek*
- *Hatásaik:*
 - *csökkentik a jó koleszterinszintet,*
 - *növelik a rossz koleszterinszintet,*
 - *növelik a szívbetegségek, a cukorbetegség,*
 - *egyes daganatos betegségek kialakulását,*
 - *növelik 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

*(makréla, 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 csökkentsük!





Húsok



- ✓ *Zsírszegény húsrészek választása*
- ✓ *Látható zsiradék eltávolítása*
- ✓ *Zsírszegény 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*
- ✓ *Szendvicskrémek házilag:*
 - ✓ *zöldségekből krémek (pl. padlizsán-, gomba-, cukkinikrém, 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*
- ✓ *Zsírszegény 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)*
- ✓ *Vörösbőr (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...



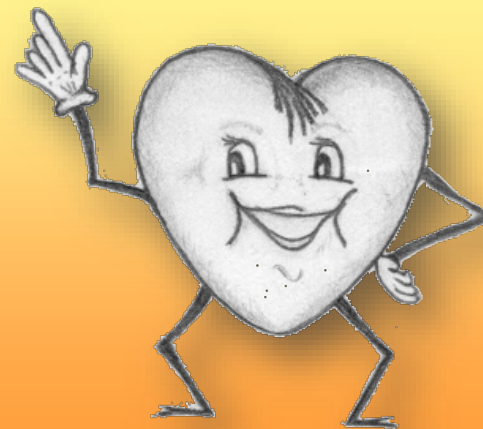
Ne higgyünk a reklámoknak!





Emlékeztetőül...

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



Köszönöm a figyelmüket!

