



Zalecenia żywieniowe – dieta po zawale serca

Prawidłowe żywienie osób po przebytym zawale serca jest istotnym elementem rehabilitacji kardiologicznej, zwłaszcza celem profilaktyki ponownego epizodu. Zdaniem specjalistów, szereg korzyści dla pacjentów z grupy ryzyka, niesie zwłaszcza **dieta śródziemnomorska**, która pozwala zapobiec powstawaniu m.in. zakrzepów tętnicy wieńcowej. Zakrzepy mogą powodować długotrwale utrzymujące się niedokrwienie i mogą stać się przyczyną zawału mięśnia sercowego. Ponadto dieta śródziemnomorska jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwwzapalny.

Zalecenia

1. Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Ważne, aby były to posiłki małe, ale jedzone często. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. **Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
3. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
4. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około 1/4 objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. **Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne**. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. **Mięso czerwone i przetwory mięsne** (wędliny, kielbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) **ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe**.
5. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
6. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak **dodawaj je w niewielkiej ilości**. W diecie śródziemnomorskiej zalecana jest przede wszystkim oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwwzapalnym. **Ogranicz produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło**.
7. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zadbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

8. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.
9. **Staraj się unikać smażenia**, zamiast tego wybieraj gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia, korzystanie z Air Fryer'a. Ogranicz grillowanie tradycyjne, natomiast grillowanie na patelni grillowej (bez dodatku tłuszczu) lub na grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem. Jeśli już smażysz, użyj do tego **oleju rzepakowego** lub **oliwy z oliwek**.
10. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.
11. **Wyeliminuj alkohol z diety**. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.
12. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
13. Spożywaj posiłki wspólnie z bliskimi. Jest to sposób budowania relacji społecznych i element śródziemnomorskiego stylu życia.
14. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
15. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Jeśli masz problemy z zasypianiem, na godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), to ułatwi Ci zasypianie.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych u osób po zawale.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone	Owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja, ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste), mąki z pełnego przemiału (typ 1850-2000), płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby np. pszenne, żytnie, owsiane, kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana, komosa ryżowa, ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	Mąka oczyszczona (np. tortowa, wrocławska, luksusowa itp., typ 450-550), pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane), dosładzane płatki śniadaniowe, musli, drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony np. pszenne, ryżowe

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu, puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 3 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek wiejski, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu, skondensowane, w proszku, śmietana, śmietanki do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, królik, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny, drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy i kokosowy, masło
Orzechy i nasiona	Wszystkie (w ograniczonej ilości)	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier, słodczyce i słone przekąski	Gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. stewia, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone, jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy
Obróbka termiczna	gotowanie w wodzie/na parze/w zupach, grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego <u>na tackach – ograniczone ilości</u>), pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*, smażenie bez dodatku tłuszczu*, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, korzystanie z air fryer'a * <i>Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie na patelni z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie

Opracowała mgr inż. Karolina Marciniak - dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-35/ZAW-Wersja 1-26/06/2026