

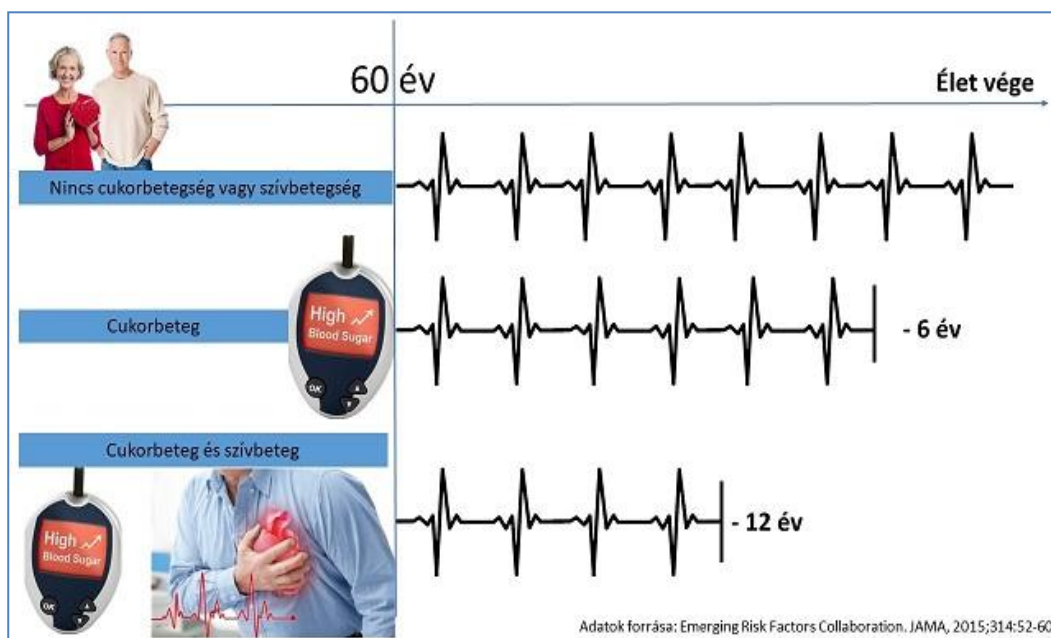
Útmutató a szívbarát étrendhez

A szívbarát étrend célja, hogy csökkentse a kardiovaszkuláris rizikótényezőket, tehermentesítse a keringést, így csökkentve a megbetegedések és a halálozások számát.

- **Egyénre szabott energiabevitel:** túlsúly esetén testtömeg - csökkentő étrend.
- **Csökkentett zsírbetétel:** maximum 30%-a az összes energia bevitelnek. Ehhez zsír-szegény alapanyagok és étel-készítési eljárások ajánlottak.
- **Telített zsírsavak bevitelének csökkentése:** fogyasztása emeli legjobban a koleszterinszintet (pl. állati eredetű zsíros húsok).
- **Telítetlen zsírsavak bevitelének emelése** (növényi olajok): heti rendszerességgel fogyasztott tengeri vagy hidegvízi halak bizonyítottan csökkentik a szívhalálozás előfordulását.
- **Koleszterinfogyasztás csökkentése:** csak állati eredetű termékekben található meg (legtöbb a velőben, májban, tojásssárgájában, vajban és a szárnyasok bőrében van).
- **Növényi szterinek fogyasztása:** ezek a természetes anyagok gátolják a koleszterin felszívódását. Legjobb forrásai: dió, szárazhüvelyesek, búzakorpa és dúsított élelmiszerek.
- **Rostfogyasztás növelése:** elsősorban a vízdékes rostok csökkentik a koleszterint és a trigliceridet. Forrásai: zabkorpa, árpa, gyümölcsök, zöldségek.
- **Szénhidrátok arányának megváltoztatása:** az összetett szénhidrátokat kell előnyben részesíteni az egyszerű cukrokkal szemben.
- **Sóbevitel csökkentése:** napi maximum bevitel 5g!
- **Antioxidáns vitaminokban:** (A,C,E) gazdag étrend.

Gondoljon a szívére is!

Tudta, hogy 2019-ben 31.670-en haltak meg hazánkban szív-érrendszeri betegségben és 11.488-an agyér-betegség miatt? E betegségek fő rizikótényezői a dohányzás, elhízás és mozgásszegény életmód. Az utóbbiak nem csak a szívbetegségnek rizikófaktorai, hanem a 2-es típusú cukorbetegségnek is: az ebben szenvedők 2-4-szer gyakrabban betegszenek meg szív- és érrendszeri betegségben, mint az egyébként egészségesek. Mindezen betegségek miatt a várható életkor évekkal kevesebb az egészségesekhez képest.



Hogyan csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát?

- Törekedjen egészséges testsúlyra! Lehetőségeihez mérten táplálkozzon egészségesen, fogyasszon minél kevesebb egészségtelen, előre elkészített és feldolgozott ételt.
- Életkortól függetlenül mindenkinek fontos, hogy rendszeresen sportoljon, vagy legalább gyalogoljon naponta fél órát.
- Fontos, hogy a fiatalok ne szokjanak rá a dohányzásra, mert könnyebb nem rágyújtani, mint leszokni róla.
- Ha gyógyszeres terápiára szorul, akkor nagyon fontos, hogy az előírt gyógyszereit megfelelően szedje is be!