Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Dieta dla zdrowia serca

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Serce pracuje nieustannie. Każdego dnia wykonuje ogromną pracę, pompując krew i dostarczając tlen do wszystkich komórek organizmu. To właśnie ono pozwala nam cieszyć się codziennością, aktywnością i bliskością najważniejszych osób. Dlatego troska o zdrowie serca jest jedną z najlepszych inwestycji w długie, sprawne i satysfakcjonujące życie.

Wraz z wiekiem układ krążenia wymaga szczególnej uwagi. Odpowiednio zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, właściwa ilość snu, umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz systematyczne badania profilaktyczne mogą znacząco zmniejszyć ryzyko chorób serca i naczyń. Nawet niewielkie, ale konsekwentnie wprowadzane zmiany w codziennych nawykach przynoszą wymierne korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

1 UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki chorób układu krążenia. W tym celu należy dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości energii w oparciu o indywidualne zapotrzebowanie. Zależy ono między innymi od masy ciała, wieku, płci i stanu fizjologicznego (ciąża, laktacja) oraz aktywności fizycznej. Nadmierna kaloryczność diety oraz zbyt niska aktywność fizyczna mogą być przyczyną przyrostu masy ciała. W sytuacji nadmiernej masy ciała, nawet niewielkie jej zmniejszenie może przyczynić się m.in. do poprawy profilu lipidowego i obniżyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Najłatwiejszym narzędziem pomocnym przy ocenie masy ciała jest wskaźnik BMI (ang. *Body Mass Index*) obliczany ze wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost [m]})^2}$$

BMI dla prawidłowej masy ciała osób dorosłych wynosi od 18,5 do 24,9 kg/m^2. BMI w przedziale 25-29,9 kg/m^2 świadczy o nadwadze, a ≥30 kg/m^2 o otyłości.

Innym cennym narzędziem jest pomiar obwodu talii. Wartości ≥94 cm u mężczyzn oraz ≥80 cm u kobiet świadczą o otyłości brzusznej, będącej istotnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Zmiana nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej pozwalają na utrzymanie prawidłowej lub redukcję nadmiernej masy ciała.

2 JEDZ DUŻO RÓŻNORODNYCH WARZYW I OWOCÓW

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Ważne jest, aby spożywać różnorodne i różnokolorowe warzywa i owoce. Powinny one być częścią każdego posiłku w ciągu dnia i zajmować **1/2 objętości talerza.**

Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami w ciągu dnia należy spożyć **minimum 400 g warzyw i owoców** z czego ¾ powinny stanowić warzywa, a ¼ owoce. Wybierając produkty warzywne i owocowe należy unikać tych z dodatkiem soli i cukru np. konserwowe, które zawierają duże ilości soli czy w słodkich zalewach.

Jak zwiększyć spożycie warzyw?

- Warzywa sezonowe charakteryzują się najlepszą smakowitością i ceną, więc warto z nich regularnie korzystać.
- Warto wykorzystywać różne sposoby na przygotowywanie warzyw i owoców. Można je piec, grillować, dusić czy gotować.
- W sezonie mniejszej dostępności, warto korzystać z mrożonych warzyw i owoców. Jest to łatwy i szybki sposób na dodanie ich do posiłków.
- Zupy warzywne np. w formie kremu to także dodatkowa porcja warzyw. W przypadku gotowych zup, należy zapoznać się ze składem na etykiecie, w celu wyboru produktu o mniejszej zawartości soli i cukru.
- Owoce i warzywa można spożywać w postaci koktajli warzywno-owocowych np. z dodatkiem szpinaku, buraka czy selera naciowego.
- Warzywa warto spożywać w formie słupków np. marchewki, papryki czy ogórka do podania z twarożkiem lub hummusem.

3 WYBIERAJ PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE

Regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych korzystnie wpływa na zmniejszenie wystąpienia ryzyka chorób krążenia, udaru mózgu oraz zmniejszenie śmiertelności z tych przyczyn. Spożywanie produktów pełnoziarnistych wpływa na obniżenie stężenia cholesterolu i zmniejsza stany zapalne. Produkty pełnoziarniste są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i posiadają niską gęstością energetyczną. Z tego powodu zwiększają sytość, co może zapobiegać przyrostowi i wspomagać redukcję masy ciała. Dodatkowo mają większą zawartość składników odżywczych takich jak witaminy z grupy B, magnez czy cynk w porównaniu z oczyszczonymi produktami zbożowymi.

ZAMIEŃ PRODUKTY ZBOŻOWE OCZYSZCZONE NA PEŁNOZIARNISTE

4 WYBIERAJ WARTOŚCIOWE ŹRÓDŁA BIAŁKA

Nasiona roślin strączkowych

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ROŚLINY STRĄCZKOWE?

WITAMINY
Są źródłem witamin z grupy B

BŁONNIK POKARMOWY
Są źródłem błonnika regulującego pracę jelit i zapewniającego dłuższe uczucie sytości

SKŁADNIKI MINERALNE
Zawierają składniki mineralne takie jak potas, żelazo, magnez, miedź

BIAŁKO
Są źródłem białka, a także zamiennikiem mięsa w diecie

Zawartość białka w 100 g suchych nasion roślin strączkowych

soja	soczewica	groch	fasola	ciecierzyca
34 g	25 g	24 g	21 g	21 g

Dla zdrowia serca najlepszymi źródłami białka są produkty pochodzenia roślinnego, takie jak nasiona roślin strączkowych, szczególnie jeśli wybierane są zamiast tłustego mięsa. Fasola, soczewica, ciecierzyca czy soja są też dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Ich regularne spożywanie może wpłynąć na obniżenie stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL. **Korzyści dla zdrowia przyniesie spożywanie już 2 porcji nasion roślin strączkowych tygodniowo.**

Ryby i owoce morza

Spożycie ryb w ilości **od 2 do 4 porcji po 150 g tygodniowo** pomaga zapobiegać miażdżycy i zmniejszać ryzyko udaru. Spożywanie tłustych ryb (np. łosoś, makrela) przynajmniej 1 raz w tygodniu, obniża ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Ryby są źródłem dobrej jakości białka, witaminy D i kwasów tłuszczowych omega-3, w tym EPA i DHA, które mają pozytywny wpływ na układ krążenia oraz działanie przeciwzapalne.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe DHA i EPA wynosi 250 mg. Ich zawartość w rybach różni się w zależności od gatunku. Taka ilość znajduje się w:

RYBY TŁUSTE I PÓŁTŁUSTE

10 g łososia

lub

11 g pstrąga

lub

14 g makreli

lub

20 g śledzia

RYBY CHUDE

140 g dorsza

lub

130 g soli

lub

140 g mintaja

lub

167 g sandacza

Mleko i produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu

Niskotłuszczowe produkty mleczne to cenna grupa produktów wspierająca zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Produkty mleczne są źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz wapnia i stanowią uniwersalny dodatek do wielu różnych potraw. Rekomendowane jest włączenie do codziennej diety takich produktów jak **jogurt naturalny, kefir, ser twarogowy chudy lub półtłusty, mleko do 2% tłuszczu,** a ograniczenie spożycia tłustych produktów mlecznych np. pełnotłuste mleko, sery żółte, pleśniowe, topione.

Chude mięso i przetwory mięsne

Nadmierne spożycie mięsa czerwonego (wieprzowiny, wołowiny, baraniny) oraz mięsa przetworzonego (np. kiełbas, parówek, kabanosów, salami, pasztetów) zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz śmiertelność z ich powodu. Według zaleceń Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem spożycie czerwonego mięsa należy ograniczyć do 350 – 500 g tygodniowo. Mięso drobiowe (kurczak, indyk) może być spożywane w umiarkowanych ilościach **(do 3 porcji po 100 g tygodniowo)** i może stanowić lepszą alternatywę dla czerwonego mięsa.

Jaja

Jaja zawierają pełnowartościowe białko uważane za wzorcowe, czyli składające się ze wszystkich niezbędnych aminokwasów. Dodatkowo są dobrym źródłem witamin A, D, B1, B2, B12 oraz składników mineralnych, w szczególności żelaza. Za rozsądne w diecie osób, które nie mają podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi, uznaje się spożywanie **do 7 jaj tygodniowo.** Jest to łączna ilość jaj z całego tygodnia, również zawartych w produktach i potrawach, np. naleśnikach, plackach, pulpetach, kotletach czy makaronie jajecznym. Należy unikać podawania jaj z tłustymi dodatkami, np. majonezem, smalcem czy boczkiem.

SKŁADNIKI SZCZEGÓLNIE ISTOTNE DLA SERCA

POTAS

biała fasola

zielone warzywa liściaste (np. jarmuż)

awokado

banan

WAPŃ

mleko

soczewica

suszone morele

brokuł

POLIFENOLE

jagody

nasiona roślin strączkowych

zielona herbata

oliwa z oliwek

MAGNEZ

migdały

nasiona słonecznika

pestki dyni

kasza gryczana

BŁONNIK POKARMOWY

kasza gruboziarnista

chleb razowy

płatki owsiane

ciecierzyca

ANTYOKSYDANTY, NP. WITAMINA C

papryka czerwona

truskawki

kiełki, np. rzodkiewki

orzechy, np. laskowe

KWASY OMEGA-3

łosoś

olej lniany

orzechy włoskie

siemię lniane

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA ZDROWIA UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

1. **Utrzymuj prawidłową masę ciała**

2. **Jedz dużo różnorodnych warzyw i owoców**

3. **Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste**

4. **Wybieraj wartościowe źródła białka**

(nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, mleko i produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, chude mięso i przetwory mięsne, jaja)

5. **Wybieraj tłuszcze roślinne**

6. **Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną**

7. **Ogranicz spożycie soli**

8. **Ogranicz do minimum spożycie napojów i żywności z dodatkiem cukru**

9. **Unikaj spożycia alkoholu**

10. **Stosuj zalecenia każdego dnia niezależnie od miejsca przygotowywania i spożywania posiłków**

Na podstawie: 2021 Dietary Guidelines to Improve Cardiovascular Health:
A Scientific Statement From the American Heart Association, Circulation 2021

Regularna aktywność fizyczna, zarówno treningowa jak i spontaniczna, jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Należy ograniczać czas w pozycji siedzącej i unikać trybu życia w modelu tzw. 3 krzeseł – przy biurku, w samochodzie, przed telewizorem.

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

POMAGA

- Utrzymać prawidłową masę ciała
- Przeciwdziałać otyłości
- Zredukować stres
- Zwiększyć masę i siłę mięśniową

ZMNIEJSZA RYZYKO

- Nadciśnienia
- Nowotworów
- Chorób układu krążenia
- Cukrzycy typu 2

POPRAWIA

- Zdrowie psychiczne
- Funkcje poznawcze
- Jakość snu
- Sprawność i wytrzymałość

Tygodniowo co najmniej

od **150** do **300** minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności

lub

od **75** do **150** minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności

lub ich równoważne połączenie.

Dla osiągnięcia dodatkowych korzyści zdrowotnych:

Przez co najmniej **2** dni w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni.

SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

To wszystkie pozatreningowe aktywności związane z codziennym funkcjonowaniem. Warto je wykonywać jak najczęściej każdego dnia. Nawet drobne działania kumulują się i przynoszą korzystny efekt zdrowotny.

- **Wybieraj schody zamiast windy**
- **Przesiądź się z samochodu na rower**
- **Wysiądź z autobusu** parę przystanków wcześniej
- **Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających** podczas przerwy w pracy
- **Wydłużaj codzienne spacery**

Rodzaj, intensywność oraz czas trwania treningów należy zawsze dostosowywać do aktualnego stanu zdrowia, kondycji i szczególnych potrzeb. Przed rozpoczęciem nowego planu treningowego warto skonsultować się z lekarzem i/lub fizjoterapeutą celem zadbania o bezpieczeństwo i uniknięcia kontuzji.

OGRANICZAJ	WYBIERAJ
Przetwory warzywne z dużą zawartością soli	Warzywa świeże i mrożone, spożywane na surowo lub pieczone, gotowane
Przetwory owocowe z dodatkiem cukru	Owoce świeże i mrożone
Przetwory rybne z dużą ilością soli (wędzone, w słonych zalewach)	Ryby świeże i mrożone
Tłuste mięso	Chude mięso
Tłuste wędliny i przetwory mięsne	Chude wędliny
Tłuste produkty mleczne	Niskotłuszczowe produkty mleczne
	Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory
	Jaja gotowane i przyrządzone z małym dodatkiem tłuszczu
Produkty zbożowe z oczyszczonych ziaren	Produkty zbożowe pełnoziarniste
Masło, twarde margaryny, smalec	Margaryny miękkie
Tłuszcze tropikalne (olej kokosowy, palmowy)	Oleje roślinne
Słodycze, cukier, wyroby cukiernicze	Owoce, desery jogurtowo-owocowe, wypieki bez cukru
Słone przekąski	Niesolone orzechy i nasiona
Potrawy smażone, panierowane i w ciężkich sosach	Potrawy gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, duszone bez obsmażania
Żywność typu fast-food	
Produkty typu instant	
Słodkie napoje	Woda, herbata i napary ziołowe niesłodzone
Alkohol	

5 WYBIERAJ TŁUSZCZE ROŚLINNE

W codziennej diecie sięgaj po produkty, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, a unikaj tych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe oraz typu trans.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe występują głównie w tłuszczach roślinnych. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany warto dodawać do sałatek, duszonych potraw i twarożków.

Orzechy, pestki, nasiona, awokado mogą być elementem owsianki, sałatki, koktajlu czy pasty kanapkowej.

Nasycone kwasy tłuszczowe powinny być spożywane w ograniczonych ilościach. Występują one głównie w pełnotłustych produktach mlecznych, tłustym mięsie i wędlinach oraz olejach tropikalnych (kokosowy, palmowy).

Kwasy tłuszczowe typu trans wywierają niekorzystny wpływ na zdrowie układu sercowo-naczyniowego i powinny być ograniczone do minimum. Znajdują się m.in. w słodyczach, słonych przekąskach, produktach typu fast food, daniach typu instant.

Ze względu na wysoką kaloryczność należy kontrolować ogólną ilość tłuszczu w diecie celem uniknięcia nadwyżki kalorycznej, która może prowadzić do zwiększenia masy ciała.

6 WYBIERAJ ŻYWNOŚĆ JAK NAJMNIEJ PRZETWORZONĄ

Większość produktów przetworzonych i wysokoprzetworzonych charakteryzuje się dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiej żywności dostarcza sporo kalorii i niewiele cennych składników odżywczych. Szczególnie szkodliwe dla zdrowia są wysoka zawartość tłuszczu, soli oraz cukru.

Do grupy produktów wysokoprzetworzonych należą:

- słone i słodkie przekąski,
- słodycze, ciasta i ciastka, lody,
- jogurty owocowe, desery mleczne,
- słodkie napoje gazowane i niegazowane,
- słodzone płatki śniadaniowe,
- pieczywo tostowe,
- gotowe do spożycia sosy i dressingi,
- niektóre przetwory mięsne (np. burgery, kiełbasy, parówki),
- dania typu instant.

Czytaj etykiety i świadomie wybieraj najmniej przetworzone produkty.

7 OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI

Osoby o wysokim spożyciu sodu mają wyższe ryzyko chorób układu krążenia. Zmniejszenie spożycia soli obniża ciśnienie tętnicze zarówno u osób z już rozpoznanym nadciśnieniem tętniczym, jak i w grupie osób zdrowych.

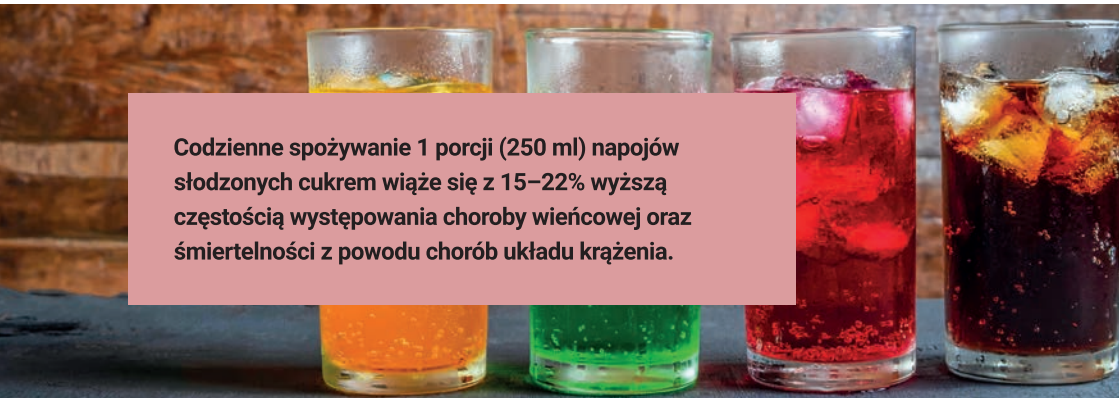
Aktualnie zaleca się zdrowym osobom dorosłym średnie spożycie **poniżej 5 g** (jednej płaskiej łyżeczki) **soli dziennie**.

Jak zmniejszyć spożycie soli?

- Zastąp sól suszonymi i świeżymi ziołami oraz przyprawami, które poprawią smak i aromat potraw.
- Smak posiłków podkreśli również sok z cytryny, świeży lub suszony czosnek czy wyrazista oliwa z oliwek.
- Nie dosalaj posiłków na talerzu – odstaw solniczkę ze stołu.
- Ogranicz spożycie produktów zawierających duże ilości soli takie jak: żywność typu fast food, przetwory mięsne i rybne, sery żółte, topione i pleśniowe, słone przekąski (np. chipsy, krakersy, orzeszki solone), dania gotowe, koncentraty zup i sosów, warzywa konserwowe oraz niektóre mieszanki przypraw.
- Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

8 OGRANICZ DO MINIMUM SPOŻYCIE NAPOJÓW I ŻYWNOŚCI Z DODATKIEM CUKRU

Nadmierne spożycie cukrów jest związane z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Ich źródłem są **słodycze, napoje słodzone**. Słodkie napoje należy zamienić na wodę. To ona powinna stanowić podstawę nawodnienia organizmu. W celu uatrakcyjnienia jej smaku możesz dodać świeże lub mrożone owoce czy miętę.



Codzienne spożywanie 1 porcji (250 ml) napojów słodzonych cukrem wiąże się z 15–22% wyższą częstością występowania choroby wieńcowej oraz śmiertelności z powodu chorób układu krążenia.

Należy ograniczyć spożycie słodyczy. Potrzebę smaku słodkiego na co dzień warto zaspokajać świeżymi owocami oraz deserami owocowymi. Słodycze i słodkie wypieki w małych porcjach można spożywać rzadko i wyłącznie jako dodatek, a nie zamiast posiłku.

Cukier znajduje się też w takich produktach jak **serki i jogurty smakowe, słodzone płatki śniadaniowe, zupy gotowe do spożycia czy sosy typu ketchup.** W trakcie zakupów warto czytać i porównywać etykiety produktów spożywczych i wybierać te o jak najmniejszej ilości lub bez dodatku cukru.

9 UNIKAJ SPOŻYCIA ALKOHOLU

Alkohol jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. **Nie istnieje całkowicie bezpieczna dawka alkoholu dla zdrowia**, a regularne spożywanie zwiększa ryzyko wielu chorób, m.in. nadciśnienia tętniczego, migotania przedsionków, udaru mózgu i niewydolności serca. Nie zaleca się rozpoczynania spożywania alkoholu „dla serca", ponieważ wcześniejsze obserwacje o potencjalnych korzyściach niewielkich ilości alkoholu nie znajdują potwierdzenia w nowszych analizach epidemiologicznych.

Alkohol dostarcza 7 kcal w 1 gramie. Dla porównania 1 gram cukru dostarcza 4 kcal. Regularne spożywanie alkoholu sprzyja dodatniemu bilansowi energetycznemu, wzrostowi masy ciała i otyłości trzewnej, które są silnie związane z rozwojem miażdżycy, cukrzycy typu 2 i nadciśnienia tętniczego.

Piwa i wina bezalkoholowe zazwyczaj zawierają mniej kalorii niż ich klasyczne odpowiedniki. Napoje 0% nie eliminują całkowicie problemu kaloryczności, ale pozwalają znacząco zmniejszyć spożycie etanolu i ograniczyć jego negatywny wpływ na zdrowie. Warto jednak czytać etykiety, ponieważ niektóre warianty smakowe mogą zawierać znaczne ilości cukrów prostych.

Konsumpcji alkoholu często towarzyszą słone przekąski, które ze względu na wysoką zawartość soli, tłuszczu i cukrów prostych stanowią osobny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo zwiększają pragnienie, co przekłada się na szybsze picie i zwiększenie ilości spożywanych trunków.

10 STOSUJ ZALECENIA KAŻDEGO DNIA NIEZALEŻNIE OD MIEJSCA PRZYGOTOWYWANIA I SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Prawidłowe żywienie stanowi jeden z najważniejszych elementów profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych i powinno być utrzymywane i dostosowywane do aktualnego trybu życia, ilości obowiązków czy miejsca spożywania posiłków. **Regularne wybory żywieniowe mają większe znaczenie dla zdrowia niż sporadyczne odstępstwa od diety.** Nawet przy ograniczonym czasie można komponować posiłki wspierające zdrowie opierając się na produktach o wysokiej wartości odżywczej i niskim stopniu przetworzenia.

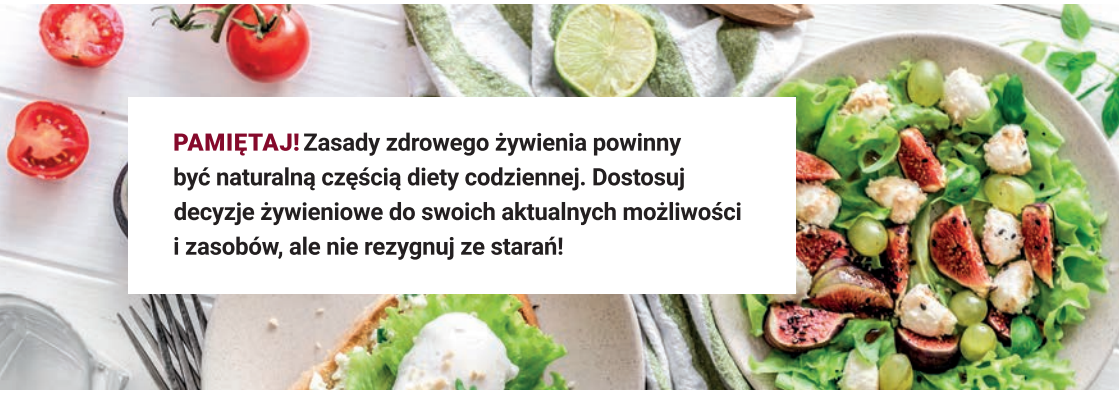
Jedzenie „na mieście” może być częścią regularnej diety pod warunkiem zwracania uwagi na zasady zdrowego odżywiania. Warto wybierać potrawy zawierające warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, chude mięso lub rośliny strączkowe, a ograniczać dania smażone,

panierowane, w ciężkich sosach. Dobrym wyborem mogą być sałatki z dodatkiem źródła białka, zupy warzywne, dania pieczone lub grillowane oraz dania kuchni śródziemnomorskiej. Korzystne jest także zamawianie sosów oddzielnie, zamiana frytek na kaszę oraz wybór wody zamiast słodzonych napojów.

Planowanie oraz zabieranie ze sobą prostych **posiłków do szkoły czy pracy** to świetny sposób dbania i zdrową dietę bez konieczności podejmowania decyzji żywieniowych w momencie dużego głodu i braku czasu. Kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarożkiem, hummusem, jajkiem lub pieczonym drobiem oraz dodatkiem warzyw są sycące i szybkie do przygotowania. Dobrym rozwiązaniem są także np. jogurt naturalny z płatkami owsianymi i owocami, sałatki z kaszą lub ryżem, orzechy w niewielkiej porcji ze świeżym owocem. Regularne posiłki pomagają ograniczyć podjadanie wysoko przetworzonych przekąsek i chronią przed narastającym głodem w ciągu dnia. Do dobrych wyborów „awaryjnych" kupowanych na szybko należą takie produkty jak naturalny jogurt pitny, niesolone orzechy, świeże owoce czy warzywa pokrojone w słupki.

Gotowe paczkowane posiłki i produkty wygodne (tzw. *convenience*) mogą pomóc w stosowaniu zdrowej diety, jeśli są wybierane świadomie. Podczas zakupów należy zwracać uwagę na skład. Korzystniejsze są produkty zawierające mniej soli, cukru i tłuszczów nasyconych oraz większą ilość błonnika. Warto wybierać gotowe mieszanki sałat, mrożone warzywa i owoce, konserwowe strączki, ryby w sosie własnym czy pełnoziarniste pieczywo. Z łatwo dostępnych produktów i półproduktów można szybko skomponować zdrowy posiłek, np. pełnoziarnistą tortillę z hummusem i warzywami, owsiankę z nasionami i mrożonymi owocami albo sałatkę z tuńczykiem, fasolą i pomidorami.

Kluczowym elementem profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych jest konsekwencja i elastyczność, a nie perfekcja. Warto planować zakupy, mieć w domu podstawowe zdrowe produkty i pamiętać, że nawet prosty posiłek może być wartościowy żywieniowo. Drobne codzienne decyzje żywieniowe podejmowane w różnych okolicznościach mają realny wpływ na zdrowie.



PAMIĘTAJ! Zasady zdrowego żywienia powinny być naturalną częścią diety codziennej. Dostosuj decyzje żywieniowe do swoich aktualnych możliwości i zasobów, ale nie rezygnuj ze starań!

PIŚMIENNICTWO

Lichtenstein A.H., Appel L.J., Vadiveloo M. i wsp.: 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation 2021; 144(23): e472 – e487

Vrints C., Andreotti F., Koskinas K.C. i wsp.: 2024 ESC Guidelines for the management of chronic coronary syndromes. Eur Heart J. 2024; 45(36): 3415 – 3537

WHO: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

NCEZ.PZH.GOV.PL »

Centrum Dietetyczne Online

Wejdź na stronę

CDO.PZH.GOV.PL »

i zapisz się na bezpłatne konsultacje online z:

- DIETETYKIEM
- PSYCHODIETETYKIEM
- SPECJALISTĄ DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

BĄDŹMY W KONTAKCIE!

kontakt-ncez@pzh.gov.pl

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Autorzy: Baszar El-Helou, Monika Korólczyk-Kowalczyk, Aleksandra Wedziuk-Reszka

Opracowanie graficzne i skład: Wiktoria Brzozowska

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026, finansowane przez Ministra Zdrowia