



Twoje serce, Twoje zdrowie – dbaj o nie każdego dnia!

[www.wdrozpozdrowie.com](http://www.wdrodzepozdrowie.com)

Zdrowa dieta dla serca – praktyczne wskazówki

→ Ogranicz tłuszcze nasycone i trans

• Jakich produktów unikać?

Tłuszcze nasycone i trans znajdziesz w tłustym mięsie, maśle, smalcu, śmietanie czy tłustych serach, a także w fast foodach, ciastkach i gotowych produktach cukierniczych. Warto ich unikać!

• Czym je zastąpić?

Zdrowych tłuszczów dostarczą oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado oraz orzechy.

→ Kontroluj spożycie soli

• Jakich produktów unikać?

Wędlin, serów żółtych, gotowych dań, chipsów, krakersów i fast foodów.

• Jak ograniczyć sól?

Wybieraj świeże produkty, gotuj samodzielnie, unikaj dosalania potraw.

• Ile soli dziennie?

Mniej niż 5 g, a optymalnie 3 g na dobę.

→ Spożywaj więcej błonnika

• Dlaczego?

Błonnik pomaga regulować poziom cholesterolu, stabilizuje poziom cukru we krwi, poprawia trawienie.

• Ile błonnika dziennie?

30–45 g, głównie z pełnoziarnistych produktów.

→ Niech warzywa i owoce stanowią podstawę Twojej diety

• Po jakie produkty warto sięgać?

Warzywa kapustne (brokuły, kalafior, brukselka) wykazują działanie przeciwzapalne, a warzywa bogate w potas, takie jak pomidory, buraki i szpinak, wspierają zdrowie serca.

• Ile warzyw i owoców dziennie?

Minimum 400–500 g warzyw i owoców na dobę (4–5 porcji).

→ Ogranicz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa

• Jakich produktów unikać?

Wędlin, kielbas, pasztetów – ich nadmierne spożywanie zwiększa ryzyko chorób serca.

• Ile mięsa tygodniowo?

Maksymalnie 350–500 g czerwonego mięsa na tydzień.

→ Wprowadź do diety ryby

• Po jakie produkty warto sięgać?

Po tłuste ryby morskie (np. łososia, makrelę, sardynki), które są bogate w kwasy omega-3. Alternatywnymi źródłami tych kwasów mogą być: siemię lniane, orzechy włoskie czy nasiona chia. Ich konwersja do DHA i EPA wynosi około 5–10%, dlatego ryby pozostają najlepszym źródłem omega-3.

• Ile ryb spożywać?

Sięgaj po nie 1–2 razy w tygodniu.

→ Codziennie jedz orzechy

• Po jakie produkty warto sięgać?

Po orzechy włoskie (zawierają kwasy omega-3), migdały (są bogate w magnez), orzechy laskowe.

• Ile orzechów dziennie?

30 g niesolonych orzechów na dobę.

→ Ogranicz alkohol

• Ile alkoholu dziennie?

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC) zaleca maksymalnie 100 g tygodniowo, ale abstynencja minimalizuje ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą podnosić ciśnienie krwi i zwiększać ryzyko arytmii oraz uszkodzeń naczyń krwionośnych.

→ Unikaj słodzonych napojów

• Dlaczego?

Otyłość, cukrzyca typu 2, insulinooporność czy choroby serca to tylko kilka negatywnych konsekwencji nadmiernego spożywania tego typu napojów.

• Czym je zastąpić?

Sięgaj po wodę, zieloną herbatę, napary ziołowe i owocowe bez cukru czy wodę z cytryną.