



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

Regionalny Szpital Specjalistyczny „Latawiec”

ul. Leśna 27-29

58-100 Świdnica

tel. 74 85 17 100, fax. 74 85 17 437

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBAH SERCA

ZASADY DIETY

- należy spożywać produkty z różnych grup spożywczych i pamiętać o urozmaiceniu posiłków,
- zaleca się o spożycie posiłków 4-5 razy dziennie,
- należy unikać produktów smażonych, zalecane techniki kulinarne: gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w piekarniku
- ograniczyć tłuszcze zwierzęce, sól oraz cukier,
- wprowadzić do diety produkty pełnoziarniste, które są źródłem błonnika oraz cennych witamin i składników mineralnych,
- zaleca się ograniczenie czerwonego mięsa oraz wprowadzenie drobiu lub ryb,
- warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety, zaleca się aby były jak najmniej przetworzone,
- należy unikać dań typu fast-food, słodczy oraz kolorowych napoi,
- woda, herbata ziołowa czy napary ziołowe będą najlepszym wyborem jeśli chodzi o nawodnienie.

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W CHOROBAH SERCA

Potrawy i produkty	Zalecane	W umiarkowanych ilościach	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, owsianka, kasze gruboziarniste	Ryż, makaron, płatki kukurydziane, herbatniki	Ciastka, placki, słodkie bułki, rogaliki francuskie (croissant)
Nabiał	Mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu, sery o zmniejszonej zawartości tłuszczu, kefir o zmniejszonej zawartości tłuszczu, białko jajek		Mleko pełne, mleko skondensowane, śmietana, zabielać do kawy, sery pełnotłuste (w tym topione)
Zupy	Zupy warzywne, chude wywary mięsne		Zupy zagęszczane, zupy podprawiane śmietaną
Ryby	Ryby z rusztu, gotowane wędzone		Ryby smażone na nieznany oleju lub tłuszczu
Mięso	Indyki i kurczaki bez	Cielęcina, jagnięcina,	Kiełbasy, salami,

opracowała: dietetyk Maria Greń



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

Regionalny Szpital Specjalistyczny „Latawiec”

ul. Leśna 27-29

58-100 Świdnica

tel. 74 85 17 100, fax. 74 85 17 437

	skóry, króliki, dziczyzna	bardzo chuda wołowina, owoce morza	boczek, żeberka, kaczki, gęsi, hot dogi, hamburgery, podroby, pasztet
Tłuszcze		Oleje roślinne (np. rzepakowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek, „miękkie” margaryny produkowane z olejów roślinnych	Masło „twarde”, margaryny, olej kokosowy, smalec, słonina, sosy przygotowane z żółtek jaj
Warzywa	Warzywa surowe i gotowane		Warzywa przygotowane na maśle lub śmietanie, warzywa solone, warzywa smażone na niewłaściwym tłuszczu
Owoce	Owoce świeże i mrożone	Owoce suszone, owoce w puszkach, sorbety	
Orzechy	Laskowe, włoskie, migdały		Kokosowe, orzechy solone
Napoje	Woda mineralna, herbata, niesłodzone soki owocowe		Kawa ze śmietanką, napoje słodzone