



## Serce Wiktorii jest ważne

Przejsście na zdrowszą dietę  
jest ważne dla pacjentów  
z dławicą, takich jak Wiktorja



# Dlaczego właściwe odżywianie jest takie ważne?

Zdiagnozowanie dławicy początkowo **może być niepokojące zarówno dla Ciebie, jak i Twojej rodziny.**

Pojawia się wiele pytań na temat tego, co **należy robić**, a czego **stanowczo unikać**. Zaczynasz zastanawiać się, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość.

Lekarz prawdopodobnie powiedział Ci o kilku ważnych kwestiach, np. **o znaczeniu aktywności fizycznej w dławicy<sup>1</sup>.**

Równie istotna jest właściwa dieta, dzięki której możesz<sup>2</sup>:



✓ zmniejszyć poziom cholesterolu



✓ obniżyć ciśnienie tętnicze krwi



✓ utrzymać prawidłową masę ciała



# Najważniejsza jest równowaga



Zmiana diety nie oznacza spożywania tylko jednego typu produktów, które są szczególnie dobre dla Twojego serca. Najlepszym wyborem jest zbilansowana dieta będąca kombinacją różnych pokarmów i składników.



## Owoce i warzywa

Owoce i warzywa stanowią bogate źródło zarówno witamin, minerałów, jak i błonnika. Spróbuj włączyć 5 porcji owoców i warzyw do swojej codziennej diety<sup>1</sup>.



## Produkty pełnoziarniste

Pełne ziarna, np. owies, brązowy ryż czy komosa ryżowa, to doskonałe źródło nie tylko białka, lecz także witamin i mikroelementów. Takie produkty stanowią dobrą podstawę zdrowego posiłku<sup>2</sup>.



## Chude mięso, drób i ryby

Chude mięso, drób i ryby dostarczą Ci niezbędnej ilości białka w diecie. Innym świetnym jego źródłem są fasola, soczewica, niesolone orzechy i nasiona<sup>2</sup>.



## Mleko

Mleko i jego przetwory są bogate w witaminy, minerały oraz białko. Upewnij się jednak, że wybierasz produkty niskotłuszczowe<sup>3</sup>.

16%

## Warzywa obniżają ryzyko chorób serca

Badania naukowe wykazały, że dzięki zwiększeniu ilości zielonych, liściastych warzyw w diecie ryzyko zawału serca może obniżyć się o 16%<sup>4</sup>.

# Porozmawiajmy o tłuszczu

Aby prawidłowo zbalansować dietę, musisz również ograniczać spożycie niektórych typów produktów, **właścześnie tych zawierających złe tłuszcze**<sup>1</sup>.

Złe tłuszcze, nazywane również tłuszczami nasyconymi, **zwiększają stężenie cholesterolu we krwi** i mogą prowadzić do odkładania się blaszek miażdżycowych w Twoich naczyniach<sup>1, 2</sup>.

Postaraj się jeść mniej produktów zawierających tłuszcze nasycone<sup>1</sup>, takich jak:

- **tłuste mięso** (np. wieprzowina czy tłuste kawałki wołowiny),
- **pełnotłusty nabiał** (np. wysokotłuszczowe mleko, masło czy sery),
- **oleje tropikalne** (np. olej kokosowy, palmowy czy masło kakaowe).

Warto pamiętać, że zwiększenie ilości dobrych (nienasyconych) tłuszczów w diecie pomoże poprawić Twoje stężenie cholesterolu!<sup>1</sup>

**Spróbuj włączyć do zbalansowanej diety<sup>1</sup> produkty zawierające tłuszcze nienasycone, np.:**

*awokado*



*orzechy i nasiona*



*ryby*



20%

**Zmniejszenie ilości złych tłuszczów w diecie obniża ryzyko chorób serca**

W badaniach naukowych wykazano, że dzięki zmniejszeniu ilości tłuszczów nasyconych w diecie ryzyko takich chorób jak zawał serca może obniżyć się nawet o 20%, głównie przez redukcję stężenia złego cholesterolu<sup>3</sup>.



Muszę przyznać, że byłam trochę przerażona, kiedy lekarz powiedział, że choruję na dławicę. Ale zaraz potem dodał, że moja reakcja jest normalna, wszyscy zachowują się podobnie po usłyszeniu diagnozy.

Lekarz zachęcił mnie, żebym porozmawiała o swoim stanie zdrowia z przyjaciółmi i rodziną, nie była w tym sama. Na szczęście mam wokół siebie wspariałych ludzi, których wsparcie okazało się bezcenne.

Dzięki mojemu synowi jem teraz znacznie lepiej. Mój mąż też bardzo mnie wspierał – nie wspomnę o tym, jak bardzo pomagał mi w wymyślaniu zdrowych i ciekawych przepisów na nowe dania.

Mój lekarz oczywiście również odegrał kluczową rolę w leczeniu. W dniu, w którym usłyszałam diagnozę, ustaliliśmy plan cyklicznych spotkań. Byłam zobowiązana do odbycia co najmniej 4 wizyt w ciągu pierwszego roku. Te regularne, zaplanowane spotkania wiele zmieniły w moim stylu życia<sup>1</sup>.



# Wskazówki od Wiktorii

Minęło kilka miesięcy, od kiedy Wiktoria dowiedziała się, że choruje na dławicę. W tym czasie zebrała wiele porad i praktycznych wskazówek, które pomogły jej utrzymać zbilansowaną dietę.



## Wypróbuj przynajmniej jeden nowy, zdrowy przepis w tygodniu

Nie powtarzaj stale tych samych dań, odśwież swoje menu przez dodanie przynajmniej raz na tydzień jednej zdrowej potrawy.



## Zwolnij

Badania wskazują, że jedząc bez pośpiechu, spożywamy mniejsze porcje i dostarczamy organizmowi mniej kalorii. Nie pomijaj jednak codziennej porcji warzyw!<sup>1</sup>



## Skup się na jedzeniu

W czasie posiłku rozprasza nas wiele rzeczy. Jeśli cała Twoja uwaga będzie koncentrowała się tylko na posiłku, szybciej odczytasz sygnały mówiące o tym, że jesteś najedzony/najedzona<sup>2</sup>.



## Zamień sól na zioła i przyprawy

Zioła i przyprawy to świetny sposób na dodanie smaku Twoim potrawom, a jednocześnie na ograniczenie spożycia soli.

30%

## Więcej pełnych ziaren dla zdrowia Twojego serca

Naukowcy wykazali, że dzięki spożywaniu trzech lub więcej porcji produktów pełnoziarnistych w ciągu dnia ryzyko pojawienia się problemów z sercem może obniżyć się nawet o 30%. Dzieje się tak, ponieważ produkty pełnoziarniste wpływają na obniżenie poziomu lipoprotein o niskiej gęstości – złego cholesterolu LDL<sup>3</sup>.



## Odpowiedzi na pytania Wiktorii



Wiktoria, podobnie jak Ty, zadawała sobie mnóstwo pytań, kiedy usłyszała o swojej chorobie. Podczas każdej wizyty kontrolnej u lekarza pytała o różne sprawy, ponieważ chciała dowiedzieć się więcej o dławicy.

1

### Czy stosowanie zbilansowanej diety ma sens tylko wtedy, gdy wyznaczysz sobie realistyczne cele do osiągnięcia?

Niektórzy twierdzą, że cel powinien być łatwy do realizacji – w przeciwnym wypadku szybko się poddajemy. Dla innych zaś odległy cel jest motywacją do pracy nad sobą.

**Tak naprawdę, każdy z nas jest inny. Zmiana diety na zdrowszą to nieustanna podróż i dopiero w trakcie jej trwania dowiesz się, co jest najlepsze dla Ciebie.**

2

### Czy muszę ograniczać węglowodany (cukry) w diecie?

Węglowodany dzielą się na proste i złożone. Cukry proste znajdziesz np. w wyrobach cukierniczych i białym pieczywie. Niestety nie ma w nich witamin i minerałów. Węglowodany złożone są zaś w produktach pełnoziarnistych oraz roślinach strączkowych, które dodatkowo zawierają inne wartościowe składniki odżywcze<sup>1, 2</sup>.

**Zaleca się ograniczenie spożycia cukrów prostych, za to cukry złożone są bardzo ważnym elementem zbilansowanej diety<sup>1, 2</sup>.**

3

### Czy produkty oznaczone jako „niskotłuszczowe” będą dobrym wyborem?

W wielu „niskotłuszczowych” produktach tłuszcz jest zastępowany przez dodatkowe ilości soli lub cukru.



Najważniejsze jest sprawdzenie etykiety produktu, na której znajdują się informacje o składnikach odżywczych. Dzięki temu dowiesz się, czy dany produkt zamiast tłuszczu zawiera zwiększoną ilość soli lub cukru.





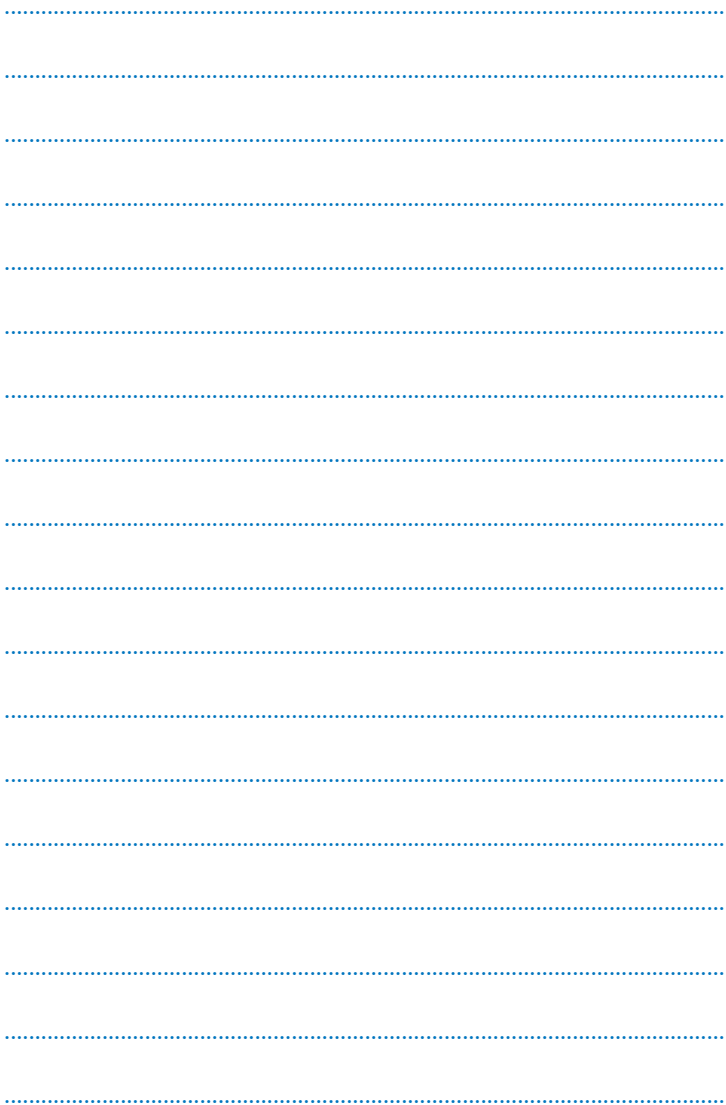




## *Notatki*

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

## Notatki



A sheet of paper designed for handwriting practice. It features 20 horizontal dashed blue lines spaced evenly down the page. The lines are intended to guide the placement of letters and words. The paper has a clean white background with a blue decorative bar on the right edge and a green-to-blue gradient graphic in the bottom right corner.

W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii**, **psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony [www.servier.pl/content/dla-pacjenta](http://www.servier.pl/content/dla-pacjenta) w celu pobrania poradników.

### Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:  
[www.dbajoserce.pl](http://www.dbajoserce.pl)  
[www.facebook.com/dbajoserce](https://www.facebook.com/dbajoserce)
- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:  
[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)  
[www.facebook.com/forumprzeciwdepresji](https://www.facebook.com/forumprzeciwdepresji)
- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:  
[www.wylacZRaka.pl](http://www.wylacZRaka.pl)  
[www.facebook.com/wylacZRaka](https://www.facebook.com/wylacZRaka)



**SERVIER  
DLA SERCA**



**FORUM  
PRZECIW  
DEPRESJI**

