

Recomandări în alimentația pacienților coronarieni



Bolnavilor coronarieni li se recomanda un stil de viata prin care sa corecteze factorii de risc ai bolilor cardiovasculare, printre care se numara si fumatul, sedentarismul, stresul, obezitatea.

In privinta regimului alimentar, exista o serie de recomandari pe care pacientii cardiaci ar fi indicat sa le urmeze:

- alimentele trebuie consumate în stare naturala sau cat mai putin procesate (preparate prin fierbere, coacere, la gratar, la aburi; a se evita prajirea).
- se evita consumarea de alimentele “moderne”(de tip fast food, snacks-uri, dulciuri rafinate-bomboane, dulciuri din comert, bauturi racoritoare), consumul excesiv de bauturi bogate în cofeina (cafea, coca-cola, pepsi, ceai negru). Acestea sunt foarte bogate în calorii (ingrasa), dar sunt sarace in nutrienti.
- se evita consumul de alimente ce contin aditivi artificiali, coloranti, amelioratori de aroma – asa numitele “E-uri”- important a se citi eticheta ce indica compozitia chimica a produsului.
- s-a observat ca utilizarea asa numitei “diete mediteraneene”scade riscul de a dezvolta boli cardiovasculare (consum crescut de fructe, legume, uleiuri din seminte, peste, aport de vin rosu-contine Resveratrol – substanta ce s-a demonstrat a fi cardioprotectoare).
- se mananca incet, fara stres, fara intreruperi (ridicarea de la masa pentru rezolvarea unor probleme, pranz in fata calculatorului), intr-o atmosfera de calm si liniste.
- cu 15- 20 de minute inainte de masa principala se poate consuma o salata sau un mic aperitiv, pentru a se micsora senzatia de foame, marind starea de satietate.
- se mananca pe saturate dar nu mai mult chiar daca mancarea este foarte buna si gustoasa
- nu se “sare” peste mese si nici un se înlocuieste masa cu o felie de paine cu unt
- se mesteca mult si bine, hrana trebuind faramitata inainte de a se înghiti, pentru a usura munca stomacului
- nu se beau lichide in timpul mesei deoarece digestia devine mult mai dificila.
- dupa ora 17 nu se consumă mese îmbelsugate, bogate în proteine, greu de digerat, iar cu 2 ore inainte de culcare nu se mananca nimic.
- se recomanda impartirea celor 3 mese principale in cantitati mai mici, in 5-6 mese pe zi; se recomanda consumul a cel putin trei portii de peste pe saptamana (peste de apa dulce- pastrav, stiuca, salau, biban, peste oceanic – macrou, hering, cod, merluciu, sardine, somon, ton) si 4-5 portii de legume si fructe pe zi.

- se mananca doar cand apare senzatia de foame, fiind interzis consumarea alimentelor din plictiseala
- de preferat a se evita combinarea dintre glucide (amidonoase sau fructe) si proteine (piure cu carne, orez cu carne), digestia facandu-se mult mai usor daca sistemul digestiv prelucreaza un singur fel de aliment deoarece fiecare aliment se digera intr –un mediu specific (mai alcalin sau mai acid) - carnea in mediu acid iar glucidele in mediu alcalin.
- este indicat sa se tina o zi de post pe saptamana, pentru eliminarea toxinelor si odihnirea organelor tubului digestiv. Pe durata postului se beau multe lichide 2-3 l, apa plata, sucuri naturale din fructe si legume, ceaiuri.
- seara inainte de culcare se poate bea o cana de ceai cald din plante sau lapte, indulcita cu miere.
- condimentele naturale de tipul mustar, piper, cimbru, busuioc, marar, patrunjel, leustean, menta, salvie, chimion, ienupar amelioreaza gustul mancarii si stimuleaza digestia si eliminarea grasimilor.