

# MITYBOS REKOMENDACIJOS



sergant širdies  
ir kraujagyslių ligomis



# Turinys

1. Širdies ir kraujagyslių ligos .....4 p.
2. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ..5 p.
3. Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktika ..... 6 p.
4. Mažai cholesterolio turinti dieta ..... 8 p.
5. Kokį maistą turėčiau rinktis? ..... 11 p.
6. Ką valgyti sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis? ..... 15 p.
7. Mitybos principai sergant širdies nepakankamumu .....21 p.
8. Mitybos principai sergant išemine širdies liga ...24 p.
9. Dienos valgiaraštis .....27 p.
- 9.1. 20 patarimų mitybos klausimais ..... 28 p.

Rengė: gyd. J. Skibarkienė, Kulautuvos reabilitacijos ligoninė

Leidėjas:  
Lietuvos širdies asociacija



Dizainerė Neringa Kartanaitė

# Gerbiamieji,

širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra pagrindinė Europos moterų ir vyrų mirčių priežastis. Tačiau laiku diagnozavus ligą ir paskyrus optimalų gydymą, būtų galima išgelbėti.

Ši knygelė skirta širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems pacientams ir jų artimiesiems. Joje pateikiami ŠKL sergančių pacientų mitybos ypatumai.

Knygelėje pateikta informacija padės sergantiesiems ŠKL susipažinti su pagrindiniais mitybos principais ir pakeisti mitybos įpročius, siekiant apsaugoti savo širdį. Sužinosite apie vertingus širdžiai ir kraujotakai maisto produktus. Taip pat pateikiamos mažai druskos ir cholesterolio turinčios dietos.

Knygelės pabaigoje rasite dienos valgiaraščio, skirto širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems asmenims, pavyzdžius, kuriuos rekomenduojame pabandyti namuose.

# 1. Širdies ir kraujagyslių ligos

Širdies ir kraujagyslių ligos yra bendrinis terminas, vartojamas įvardyti ligoms, kurios turi įtakos širdies ir kraujagyslių sistemai. Dažnai jos turi tas pačias priežastis, joms taikomi tie patys gydymo būdai.



1 pav. Širdies kraujagyslių ligos

Nuo mitybos įpročių priklauso jūsų kraujagyslių būklė.

# 2. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai

Didelis sergamumas šiomis ligomis ir mirštamumas nuo jų skatina plačiai analizuoti ligų rizikos veiksnius. Dalis žmonių turi ne vieną, o kompleksą rizikos veiksnių, susijusių su širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimu ir progresavimu.

**Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra šie:**

- rūkymas;
- padidėjęs arterinis kraujo spaudimas;
- padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje;
- netaisyklinga mityba;
- mažas fizinis aktyvumas.

**Kiti rizikos veiksniai, turintys įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms vystytis:**

- antsvoris;
- nutukimas;
- cukrinis diabetas;
- piktnaudžiavimas alkoholiu;
- psichinis bei socialinis stresas.

### 3. Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktika

- Nerūkykite – tai pagrindinis veiksnys, lemiantis vainikinių arterijų ligos išsivystymą, staigiąją mirtį, ūminį miokardo infarktą (MI), insultą, širdies nepakankamumą ir neišvengiamas komplikacijas.
- Optimalus arterinis kraujo spaudimas yra **≤140/90 mm Hg**. Esant padidėjusiam kraujo spaudimui – būtina koreguokite, kadangi padidėjęs arterinis kraujospūdis žaloja arterijų sieneles, jose greičiau vystosi ateroskleroziniai pakitimai, storėja širdies raumuo, pažeidžiami kiti organai, gresia kraujagyslių plyšimas ir kraujo išsiliejimas į smegenis.
- Bendrojo cholesterolio koncentracija neturėtų viršyti 4,5 mmol/l, „blogojo“ – 2,8 mmol/l, o „gerojo“ >1,0 mmol/l. Padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje rodo padidėjusią riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Siektina riebalų koncentracija kraujyje (mmol/l)

„Blogasis“ cholesterolis

**Labai didelės rizikos pacientams:** <1,8 arba sumažinti bent 50 proc. nuo pradinės koncentracijos, jei ji yra tarp 1,8 ir 3,5 mmol/l.

**Didelės rizikos pacientams:** <2,6 arba sumažinti bent 50 proc. nuo pradinės koncentracijos, jei ji yra tarp 2,6 ir 5,2 mmol/l.

**Mažos ir vidutinės rizikos pacientams:** <3,0.

„Gerasis“ cholesterolis ≥1,0.

Rekomenduojama cholesterolio paros norma 200–300 mg.

## 4. Mažai cholesterolio turinti dieta

	Rekomenduojama	Tik nedideliais kiekiais	Nerekomenduojama
Mėsa, dešra	Liesa mėsos filė, triušiena	Neriebi kiauliena	Riebi dešra, malta mėsa, veršiena, kepenys, smegenys, inkstai
Paukštiena	Vištiena, kalakutiena	Paukštienos dešra, vyniotinis	Žąsis, antiiena
Žuvis	Menkė, lašiša, plekšnė, tunas, upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės	Karpis, silkė	Krevetės krabai, omarai, vėžiai, langustai, ungurys, žuvis piršteliai
Riebalai, aliejai	Aliejai: alyvuogių, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų, sojų	Dietinis margarinas	Taukai, sviestas, kepimo riebalai, lajus, palmių aliejus
Pienas, sūris, kiaušiniai	Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2–1 proc.), liesas jogurtas, varškė, varškės sūris, kiaušinių baltymas	Grietinė <15 proc., fermentinis sūris <30 proc.	Nenugriebtas pienas, grietinė ir grietinėlė, >20 proc., fermentinis sūris >40 proc., kiaušinio trynys
Daržovės, salotos, vaisiai	Šviežios daržovės, vaisiai, salotos	Avokadai, džiovinti ir konservuoti vaisiai ir daržovės	–
Riešutai	Migdolai	Pistacijos, graikiniai, lazdyno riešutai	Kokoso riešutai
Bulvės	Virtos bulvės, košė be priedų	–	Keptos ir gruzdintos bulvės, traškučiai
Duona	Juoda kvietinė duona, papildyta grūdais ir sėklomis, makaronai, kruopų košės	Balta duona	–
Gėrimai	Vanduo, žalioji arbata, daržovių, vaisių sultys	Kava, alkoholiniai gėrimai (vyrams <30 g/d., moterims <15 g/d. grynojo alkoholio)	Limonadas, šokoladiniai gėrimai
Saldumynai	Želė, vaisiniai desertai, šerbetas	Medus, marmeladas, džemas, sirupas, šokoladas, marcipanai, saldikliai	Riebūs tortai, pyragaičiai, šokoladinis kremas, riebus ledai

- Nuo mitybos įpročių priklauso JŪSŲ kraujagyslių būklė, jie taip pat turi įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms ar kitoms lėtinėms ligoms išsivystyti. Su maistu kasdien reikėtų gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas. Netinkamai maitinantis santykis sutrinka. Širdžiai ir kraujagyslėms ypač žalingas per gausus gyvulinių riebalų, lengvai pasisavinamų angliavandenių, druskos, per mažas šviežių daržovių, vaisių, skaidulinių medžiagų, vitaminų, kalio, magnio kiekis.
- Reguliarus fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių veiksnių, galinčių padėti išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, gerinančių asmens psichologinę būklę ir sveikatą bei mažinančių mirštamumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų. Jums būtina bent **150 min.** vidutinio intensyvumo aerobinės fizinės veiklos per savaitę ar bent **75 min.** didelio intensyvumo fizinės veiklos **per savaitę**.
- Tiek antsvoris, tiek nutukimas didina širdies ir kraujagyslių ligų sukeltą bendrą mirštamumą. Stenkitės palaikyti normalų kūno svorį, t. y. Jūsų kūno masės indeksas ( $\frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis}^2 \text{ (metrai)}}$ ) neturėtų viršyti 25–30 kg/m<sup>2</sup>. Normalus kūno svoris daro teigiamą įtaką arteriniam kraujo spaudimui, kraujo lipidams, gliukozės tolerancijai bei mažina širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijų riziką.
- Visada atmintkite – nerūkykite ir nevartokite alkoholinių gėrimų.

## 5. Kokį maistą turėčiau rinktis?

Jūsų mityba yra viena pagrindinių tinkamo gydymo grandinės jungčių. Dažniausiai apie mitybos pokyčius nesusimąstome, kol rimtai nesusergame. Tačiau niekada nevēlu pakeisti mitybos įpročius tam, kad geriau jaustumėtės. Gerai savijautai reikalinga visavertė mityba, kurioje yra baltymų, riebalų, mikroelementų, angliavandenių. Tinkamiausi maisto produktai kiekvienam yra individualūs. Tai priklauso nuo ligos sudėtingumo, gretutinių ligų ir pan. Tačiau širdies ir kraujagyslių ligomis sergančių mityboje vyrauja mažai natrio ir riebalų turinti dieta.

- Baltymai – tai aminorūgštys, kurios gali būti pakeičiamos ir ne. Baltymai reikalingi mūsų organizmui, nes jie atlieka energinę, apsauginę, transportinę funkcijas. Paros norma 1 g/kg kūno svorio. Turėtų sudaryti 20 proc. paros raciono.
- Riebalai – susideda iš glicerino, sočiųjų (gyvūninių riebalų) ir nesočiųjų (augalinių riebalų) riebalų rūgščių. Rekomenduojama su maistu gauti ne daugiau 30 proc. paros normos, t. y. 70 g.
- Angliavandeniai – tai pagrindinis energijos šaltinis. Paros norma 300–500 g.

**Maisto produktų (100 g) sudėtis ir energinė vertė pateikiama 1 lentelėje.**

1 lentelė. Dažniausiai vartojamų 100 g maisto produktų sudėtis ir energetinė vertė

Produktai	Baltymai	Riebalai	Cholesterolis	Angliavandeniai	Kcal
Kiaušiniai	12,3	11,7	438	0,7	157
Balta duona	7,9	4,5	12	52	276
Kiaušinių trynys	16,3	32,1	1636	0,7	359
Jautienos nugarinė	20,6	7,6	80	0,3	152
Neriebi kauliena	18,9	6,3	57	0	133
Kalakutiena	17,5	6,2	55	0,2	127
Rūkyta dešra	15,6	48,3	105	0,4	499
Sūdyta silkė	20	15,4	70	0,7	222
Skumbrė	18,8	10,9	62	0,1	174
Sviestas	0,7	82,6	250	0,8	744
Lašiniai	2,4	89	99	0	810
Pienas 2,5 proc.	3,4	2,5	10	4,9	56
Grietinė 30 proc.	2,4	30	106	3,1	293
Varškė 9 proc.	18,7	5	17	3,7	135
Liesa varškė	19,8	0,5	2	3,5	99
Fermentinis sūris	21	28	100	2	345
Alyvuogių aliejus	0,1	99,5	0	0,2	883

Produktai	Baltymai	Riebalai	Cholesterolis	Angliavandeniai	Kcal
Avižiniai dribsniai	13,8	6,7	0	67,5	365
Griekiai	12,6	3,1	0	69,3	349
Manai	10,3	1	0	74,8	360
Ryžiai	8,8	0,4	0	76,5	356
Makaronai	10,8	0,3	0	75,8	359
Juoda duona	8	1,5	0	46,7	199
Bulvės	2	0,1	0	18,3	81
Burokėliai	1,6	0,1	0	9,5	37
Kopūstai	1,5	0,2	0	5,4	22
Morkos	1	0,2	0	8,7	31
Pomidorai	1	0,2	0	4,1	17
Agurkai	0,8	0,2	0	2,3	11
Bananai	1,2	0,3	0	23,1	97
Obuoliai	0,4	0,4	0	13	53
Slyvos	0,7	0,2	0	14,6	57
Cukrus	0	0	0	99,8	395
Medus	0,3	0	0	81,7	324
Juodasis šokoladas	6,7	34,3	0	56,6	570

Apie reikalingiausius maisto produktus rodo ir maisto piramidė.



## 6. Ką valgyti sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis?

- **Duona ir kiti miltiniai gaminiai**  
Geriausiai tinka juoda, ruginė ar kvietinė duona be druskos, pagaminta iš rupaus malimo miltų su selėnomis ir grūdais. Sausainiai, pyragai turėtų būti valgomi nedažnai ir tik kepti iš neriebios tešlos. Vartotini makaronai, bet geriau tie, kurie pagaminti be kiaušinio.
- **Sriubos**  
Valgomos vegetariškos (daržovių, kruopų, makaronų) ir pieniškos sriubos. Kartą ar du per savaitę galima išvirti *liesos* mėsos ar žuvies sultinio. Kartkartėmis galima pasilepinti saldžia (džiovintų vaisių, kurie yra kalio šaltinis) sriuba.
- **Mėsa**  
Vertingiausia – liesa vištiena, kalakutiena (be odelės), laukinių paukščių mėsa. Vartotina 2–3 kartus per savaitę. Dėl riebumo nerekomenduojama antiena, žąsiena. Raudona mėsa *turi būti ribojama*. Ją patariama valgyti vos 1–2 kartus per savaitę ir tik liesą šios mėsos filė – jautieną, žvėrieną, triušieną. Itin retai ir nedideliais kiekiais galima valgyti neriebią kiaulieną, veršieną, labai saikingai – „šlapias“ dešras ir dešreles, ypač vengti rūkytų mėsos



gaminių. Nerekomenduojama valgyti pirktos mėsos faršo, subproduktų – kepenų, smegenų, inkstų, širdžių, liežuvių, nes juose gausu cholesterolio.

- **Žuvis**

Siūloma valgyti neriebią žuvį: sterką, menkę, lydeką, lašišą, tuną, plekšnę, upėtakį, vėgėlę, kartkartėmis – gerai išmirkytą silkę. Reikia vengti ungurių, ikry. Jūros žuvies, gausios įvairių mikroelementų ir organinio jodo, patartina valgyti mažiausiai du kartus per savaitę.

**Žuvis yra omega 3 riebalų šaltinis. Omega 3 riebalai tai polinesočiosios riebalų rūgštys, kitaip dar vadinamos geraisiais riebalais.**

2 lentelė. Omega 3 riebalų šaltiniai

Šviežios arba šaldytos skumbrės	Labai geras šaltinis
Šviežios arba šaldytos silkės	↓
Konservuotos sardinės pomidoru padaže	
Švieži arba šaldyti tunai	
Švieži arba šaldyti upėtakiai	
Rūkytos skumbrės	
Šviežios arba šaldytos, sūdytos, rūkytos lašišos	Vidutinis šaltinis
Kardžuvės	
Konservuoti tunai aliejui	
šviežios arba šaldytos menkės	
Šviežios arba šaldytos juodagalvės menkės	
Žuvų piršteliai	
Konservuoti tunai savo sultyse	Menkas šaltinis

- **Pienas ir jo produktai**

Liesas pienas turėtų būti **0,1–1 proc.** riebumo, liesas kefyras, rūgpienis, jogurtas – **0,2–1 proc.**, varškė – **0,5 proc.** Tinka beprocentinis liesas lietuviškas sūris, taip pat pasukos, išrūgos.

- **Aliejus ir kiti riebalai**

Rekomenduotina aliejaus, ypač alyvuogių, paros norma – 1 ar 2 valgomieji šaukštai. Jį galima vartoti ir kepimui. Nerafinuotas saulėgrąžų aliejus tinka mišrainėms. Linų sėmenų aliejuje gausu omega-3 riebalų rūgščių.

Gyvulinės kilmės riebalai, kurie gali būti užslėpti mėsos, pieno produktuose, turėtų sudaryti pusę visų suvartojamų riebalų. Grietinę rinktis 12 proc., 15–17 proc. riebumo fermentinio sūrio reikėtų valgyti po nedaug ir retai. Sviestą siūloma vartoti tik natūralų ir mažais kiekiais – ne tepti, o patiekalams gardinti.

*Kiulienos, paukštienos taukų, jautienos lajus, kepimo riebalų, palmių oliejos, majonezo reikėtų atsisakyti.*

- **Kiaušiniai**

Nors kiaušiniuose yra cholesterolio, kartkartėmis jų vartoti patariama. Sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis labiausiai rekomenduojamas baltyminis omletas.

- **Daržovės, vaisiai ir uogos**

Per dieną rekomenduojama suvalgyti iki 400 gramų daržovių (neskaičiuojant bulvių) – ir natūralių, ir troškintų, taip pat apie 280 gramų vaisių ir uogų. Optimaliausios daržovės – įvairūs

kopūstai, Pekino ir kitos salotos, pomidorai, morkos, svogūnai, porai, česnakai, agurkai. Bulvėse gausu kalio, tačiau iš jų gaminama košė turi būti be priedų. Jei nepučia vidurių, rekomenduojama valgyti po truputį ankštinių daržovių – žirnių, lęšių, šparaginių ir paprastų pupelių.

Iš vaisių ypač naudingi obuoliai, svarainiai, apelsinai, citrinos, persikai, bananai, slyvos. Tinka žemuogės, braškės, turinčios kalio, avietės, turinčios medžiagų, kurios pasižymi antisklerozinėmis savybėmis. Juodieji serbentai didina kraujagyslių elastingumą. Taip pat tinka baltieji serbentai, agrastai, aktinidijos, erškėtuogės, raudonosios vynuogės. Galima gerti obuolių, pomidorų, morkų, slyvų, juodųjų serbentų, apelsinų, abrikosų, granatų sultis. Nedideliais kiekiais vartotini avokadai ir konservuoti vaisiai.

- **Riešutai**

Tai baltymų ir polinesočiųjų riebalų šaltinis. Migdolai, pistacijos, graikiniai ir lazdyno riešutai turėtų būti vartojami saikingai, nes jie – kaloringi. Reikėtų atsisakyti kokoso riešutų, turinčių sočiųjų riebalų rūgščių.

- **Kruopos**

Įrodyta, kad reguliariai vartojant visagrūdes kruopas mažėja tikimybė susirgti nutukimo, **širdies ir kraujagyslių ligomis**, cukriniu diabetu, storosios žarnos vėžiu. Tačiau ne visos kruopos yra vienodai naudingos sveikatai.

## Kokios kruopos naudingiausios?

- **Grikkiai** – tai baltymų, B grupės vitaminų, mangano, cinko, vario, folio rūgšties šaltinis.
- **Ryžiai** – jų pagrindinę dalį sudaro mikroelementai, tokie kaip fosforas, cinkas, magnis, o branduolį – angliavandeniai. Maistui rekomenduojama rinktis ilgagrūdžius ryžius.
- **Avižos** – jose gausu skaidulinių medžiagų, baltymų, magnio, cinko, geležies, beta gliukanų, kurie ne tik mažina cholesterolio ir gliukozės kiekį, bet ir didina organizmo imuninės sistemos atsparumą.
- **Manai** – tai smulkiai sumalti aukščiausios rūšies kviečiai. Tai vieni iš nevertingiausių kruopų. Tinka tik labai išsekusiems ir blogai kramtantiems asmenims.
- **Soros** – jos lengvai virškinamos, turi daug magnio, kuris būtinas ne tik nervų ir raumenų, bet ir širdies ir kraujagyslių sistemų normaliai veiklai.
- **Kvietinės** kruopos pagamintos iš šlifotų kietųjų kviečių. Jų sudėtyje daug krakmolo, magnio, fosforo ir kalio.
- **Miežinės** kruopos – suskaldyti miežiai, kuriose yra daug angliavandenių ir baltymų.
- **Perlinės** – tai daugiausia skaidulinių medžiagų turinčios kruopos, labai tinka linkusiems į vidurių užkietėjimą.

Taigi apibendrinant visas kruopas – visos jos naudingos! Ne veltui maisto piramidėje grūdiniai produktai užima svarbią vietą. Jų rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną.

- **Gėrimai**

Skysčių per dieną turėtų būti išgeriama 1–2 litrai. Tinka vanduo, arbata (ypač žalioji), šviežių vaisių, daržovių sultys. Nedideliais kiekiais leistina kava. Svarbiausia – vengti *gazuotų ir spalvotų gėrimų su aromatinėmis ir skonį reguliuojančiomis medžiagomis, pramoniniais saldikliais.*

- **Saldumynai**

Cukraus reikėtų atsisakyti arba jį keisti saikingai vartojamu medumi. Vertėtų riboti ir suvalgomo šokolado kiekį, geriausia rinktis juodąjį. Nerekomenduojami riebus tortai, pyragaičiai, kremai, riebus ledai.

- **Druska**

Daugelyje šalių druskos vartojama labai daug, todėl druskos vartojimo mažinimo strategijos gali būti veiksminga priemonė, siekiant sumažinti arterinę kraujo spaudimą ir su juo susijusių širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Druskos kiekį ypač reikėtų reguliuoti tiems, kuriems yra nustatytas širdies nepakankamumas, nes druskoje esantis natrio sulauko organizme skysčius, todėl jų atsiranda per daug. Dėl per didelio skysčių kiekio sunkėja širdies darbas, be to, pabrinksta pėdos, kulkšnys arba pilvas, atsiranda dusulys, didėja svoris. Tokiu atveju gali padėti mažai natrio turinti dieta, net ir tada, jei žmogaus organizme skysčių pertekliaus simptomų nėra arba jis vartoja šlapimą skatinančius vaistus.

## 7. Mitybos principai sergant širdies nepakankamumu

Širdies nepakankamumas – tai dažniausiai sergant širdies ligomis besivystantis, lėtai progresuojantis procesas, kai pakinta širdies funkcija: sutrinka širdies skilvelių gebėjimas prisipildyti kraujo ar išstumti kraują iš širdies, siekiant juo tinkamai aprūpinti gyvybiškai svarbius organus.

### Širdies nepakankamumo simptomai:

- dusulys nedidelio fizinio krūvio metu;
- pasunkėjęs kvėpavimas gulint ant žemos pagalvės;
- svorio didėjimas;
- patinimai kojose dėl susikaupusių skysčių;
- bendras silpnumas ir nuolatinis nuovargio jausmas;
- vėliau gali atsirasti kitų organų – kepenų, žarnyno, inkstų, smegenų – veiklos sutrikimų.
- sergant širdies nepakankamumu, vartojami šlapimo skyrinamąsi skatinantys vaistai, dėl šios priežasties netenkama svarbių širdies darbui – kalio bei magnio:
  - **kalio** turi džiovinti abrikosai, razinos, slyvos, vynuogės, pupelės, migdolai, figos, datulės, kmynai, bulvės, burokai;
  - **magnio** – bazilikai, kmynai, kakava, migdolai, sojų pupelės, ryžiai, fermentinis sūris, salotos.

Esant širdies nepakankamumui reikia riboti riebalus, kuriuose yra gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių, ir labai svarbu maiste mažinti druskos kiekį.

Druskos paros norma 2–3 g. Maisto produktai, kuriuose yra mažiausiai druskos, pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. Maisto produktai, kurių sudėtyje yra mažai natrio

Džiovinti, švieži ar virti be druskos: pupelės, žirniai, lęšiai arba makaronai
<b>Įprastai išvirta grūdų košė</b>
Įprastinė arba be kofeino kava
<b>Švieži, šaldyti arba konservuoti vaisiai</b>
Vaisių gėrimas
<b>Nesūdyti augaliniai prieskoniai</b>
Limonadas
<b>Šviežia mėsa, žuvis ir paukštiena</b>
Liesa kakava
<b>Sutirštintas pienas</b>
Neriebaus pieno milteliai
<b>Nugriebtas, neriebus bei įprastinis pienas</b>
Aromatizuotas selteris
<b>Įprastinis ir dietinis mineralinis vanduo</b>
Sojų pienas
<b>Arbata su ledu</b>
Šviežios arba įprastu būdu šaldytos daržovės
<b>Įprastas arba aromatizuotas jogurtas</b>

Norint sumažinti suvartojamo natrio kiekį, reikėtų laikytis 4 pagrindinių taisyklių:

1. Į maistą neberti druskos.
2. Pasirinkti tokį mėgstamą maistą, kuriame yra mažai natrio.
3. Rinktis maistą, kuriame natūraliai yra mažai natrio.
4. Skaityti maisto produktų etiketėje pateiktą informaciją.

Jei širdies funkcijos nepakankamumas yra vidutinio sunkumo arba sunkus, reikia riboti suvartojamų skysčių kiekį (būtina laikytis gydytojo rekomendacijų!). Suvartojamų skysčių turėtų būti 1,5–2 litrai per dieną. Šiam suvartotų skysčių kiekiui priklauso sriubos, arbata, vaisiai ir daržovės.

- Atminkite kad:
  - 1 obuolys = 0,5 stiklinės skysčio;
  - 2 pomidorai = 0,5 stiklinės skysčio!

## 8. Mitybos principai sergant išemine širdies liga

Išeminė širdies liga (IŠL) yra ūminė ar lėtinė miokardo disfunkcija, kuri atsiranda sumažėjus miokardo aprūpinimui arteriniu krauju ir pasireiškia ūminiais ar lėtiniais išemijos sindromais. Pagrindinė IŠL atsiradimo priežastis – aterosklerozė. Riebalų nuosėdos pradeda kauptis ant arterijų viduje esančių aterosklerozinių plokštelių, jos tampa siauresnės, todėl dėl šios priežasties trinka kraujotaka. Pagrindiniai mitybos principai sergant IŠL – mažai riebalų ir druskos turinti dieta:

- Sočiosios riebalų rūgštys (pvz.: sviestas, palmių aliejus, mėsa, pieno produktai) turi sudaryti <10 proc. bendro suvartojamos energijos kiekio, būtina jas keisti į polinesočiąsias riebalų rūgštis (pvz.: omega 3, omega 6, sezamo aliejus).
- Sumažinti vartojamų riebalų kiekį, pavyzdžiui, rinktis liesos mėsos rūšį ir neriebius pieno produktus, mažiau vartoti aliejaus ir kitų riebalų maisto ruošimui, mažiau valgyti kepto ir riebaus maisto, pavyzdžiui, pyragų, sausainių, pyragaičių, pikantiškų užkandžių.
- Patartina gauti iš apdoroto maisto kuo mažiau arba visai negauti nesočiųjų (trans

konfigūracijos) riebalų rūgščių (pvz.: augalinis aliejus, margarinas) ir <1 proc. bendro suvartojamos energijos kiekio iš natūralių šaltinių.

- Suvartoti <5 g druskos per dieną. Papildomai nesūdyti valgant, gaminant maistą, vengti vytintos mėsos produktų, fermentinių sūrų ir kt.
- 30–45 g skaidulų per dieną iš visagrūdžių produktų, vaisių ir daržovių.
- 200 g vaisių ir daržovių per dieną (2–3 porcijos).
- Valgyti riebią žuvį 1–2 kartus per savaitę, pavyzdžiui: sardinės, lašišos, šviežio tuno.
- 30 g nesūdytų riešutų per dieną.
- Valgyti daugiau krakmolingų maisto produktų, pavyzdžiui, duonos, bulvių, makaronų, ryžių ir t. t.
- Alkoholio vartojimas turi būti ribojamas iki 20 g/ dieną vyrams ir 10 g/dieną moterims.
- Venkite vartoti saldumynų ir alkoholinių gėrimų!
- Dažniau valgyti troškintą, o ne keptą maistą.

Planuojant maistą, reikėtų vadovautis „lėkštės“ principu. Didžiausią dienos suvartojamo maisto dalį turėtų sudaryti angliavandeniai (rupi duona, įvairios košės, dribsniai, makaronai), vaisiai ir daržovės. Vieną trečdalį – liesa mėsa, pieno produktai ir žuvis ir tik labai nedidelė dalis saldumynų ir rafinuotų riebalų.

## 9. Dienos valgiaraštis

1 pavyzdys.

- **Pusryčiai** (1 porcija):
  - Košė su vaisiais ir riešutais:
    - 35 g avižinių, trijų ar penkių grūdų dribsnių;
    - 1 arbatinis šaukštelis maltų riešutų, pvz., migdolų;
    - 25 g razinų, džiovintų slyvų;
    - 1/2 puodelio lieso (1 proc. riebumo) pieno;
    - 1 arbatinis šaukštelis medaus.
  - 200 ml šviežiai spaustų vaisių sulčių arba puodelis žaliosios arbatos.
- **Priešpiečiai**: vienas obuolys.
- **Pietūs**: vištienos krūtinėlė, ryžiai, pomidorai, agurkai, morkų ir kopūstų salotos.
- **Pavakariai**: vaisiai, pvz.: kriaušė arba 3 slyvos.
  - **Vakarienė**: 2 riekelės rupios duonos su rūkyta lašiša/skumbre; įvairių daržovių salotos, pvz.: agurkų, pomidorų, paprikos, svogūnų, pagardintos alyvuogių aliejumi; vanduo.

2 pavyzdys.

- **Pusryčiai**: baltyminis omletas su paprikomis, porais, pomidorais; riekelė juodos rupios duonos; žalioji arbata.
- **Priešpiečiai**: bananas, vaisių sultys.
- **Pietūs**: troškinta žuvis, Basmati ryžiai, šparaginės pupelės, burokėlių ir obuolių salotos, gėrimas.

Angliavandeniai

Mėsa, žuvis, pieno produktai



Daržovės ir vaisiai

Saldumynai, rafinuoti riebalai

1. Nuosaikumas.
2. Įvairumas.
3. Balansuotumas.

### Trumpi patarimai, kad suvalgytumėte mažiau:

- valgykite lėtai;
- valgykite prie stalo, be papildomo dirgiklio (laikraščio, televizoriaus);
- atsisakykite užkandžių;
- prieš pagrindinį valgį suvalgykite sriubos ar salotų.

- **Pavakariai:** apelsinas; jogurtas.
- **Vakarienė:** pieniška makaronų sriuba, baltos duonos riekė, užtepta liesos varškės užtepėle.

3 pavyzdys.

- **Pusryčiai:** 1 kiaušinis; 1 riekė kvietinės duonos ar 1/2 stiklinės dribsnių, pagardinta šaukšteliu sviesto; arbata ar kava.
- **Priešpiečiai:** 1 mažas apelsinas ar pusė kriaušės; 1/2 stiklinės 2 proc. riebumo pieno.
- **Pietūs:** 100 g troškintas neriebios mėsos maltinis, bulvių košė, salotos ir pomidoras; arbata ar vanduo.
- **Pavakariai:** vaisių gėrimas, liesas jogurtas.
- **Vakarienė:** grikių košė, 1 riekė kvietinės duonos, 1/2 stiklinės 2 proc. riebumo pieno, obuolys.

## 9.1.20 patarimų mitybos klausimais

1. Idealūs pusryčiai – grūdų košės. Košėse yra daug ląstelienos, B grupės vitaminų, geležies, cinko, kalcio. Ląsteliena skatina žarnyno veiklą, palaiko žarnyne gyvenančių gerųjų bakterijų gyvybingumą, žarnyne sujungia ir pašalina iš organizmo sunkiuosius metalus, cholesterolį, tulžies rūgštis, taip tarsi apvalo organizmą nuo kenksmingų medžiagų.
2. Kasdien suvalgykite po 2–3 obuolius arba išgerkite 2–3 stiklines jų sulčių. Tik nepartartina jų vartoti gausiai valgant, pavyzdžiui, pietaujant – geriausia 15–30 minučių prieš valgį arba 30 minučių po jo. Obuoliai ir jų sultys puikiai tinka priešpiečiams ir pavakariams.
3. Dietologai rekomenduoja per dieną išgerti ne mažiau kaip 6–8 stiklines vandens. Vandens, o ne skysčių! Rinkitės švarų, natūralų, negazuotą ir nemineralizuotą vandenį.
4. Gamindami stenkitės pašalinti riebalus: išvirę mėsos sultinį pastatykite į šaldytuvą ir nugraibykite sustingusius riebalus, nupjaustykite riebalus nuo mėsos, apskritai stenkitės nepirkti riebios mėsos.
5. Kad ir kaip skanu, skrudintų bulvyčių valgykite kuo rečiau – tai tikra kalorijų ir riebalų bomba! Jei būtina prie kepsnio jums reikia bulvių, rinkitės virtas ar keptas orkaitėje.
6. Saldainių, sausainių, spurgų ar pyragaičių skanaukite tik per didžiąsias šventes. Kai norisi ko nors saldaus, sukrimskite džiovintų vaisių ir riešutų.
7. Stenkitės nepervirti daržovių – jose nebelieka vitaminų!
8. Jeigu norite, kad organizmui netrūktų vitaminų ir mikroelementų, jūsų valgiaraštyje turi būti visų spalvų vaisių ir daržovių: žalių, raudonų, geltonų, violetinių. Kiekvienose yra skirtingų veikliųjų medžiagų, saugančių nuo onkologinių, širdies ligų, stiprinančių imunitetą.
9. Jeigu negalite atsisakyti cukraus, rinkitės fruktozę. Ji pusantro karto saldesnė už cukrų,



todėl prireiks mažiau. Be to, fruktozė daug lėčiau pasisavinama, todėl nesukelia organizmui pavojingų cukraus kiekio kraujyje svyravimų.

10. Valgykite kuo įvairesnį maistą. Būtų puiku, jei galėtumėte gamintis patys. Šaldyti gaminiai, pusfabrikačiai, „greitmaistis“ sutaupo laiką, bet ne sveikatą. Tokie patiekalai paprastai turi daug „blogųjų“ – angliavandenių, nesveikų riebalų ir įvairių sintetinių priedų. Tikri spąstai gali būti kulinarijos skyriuose parduodamos salotos, kurių sudėtį iš akies sunku nustatyti.
11. Baltą duoną, batoną keiskite juoda rupia duona.
12. Kasdien suvalgykite šaukštą medaus. Jis padeda organizmui pasisavinti kalcį, būtiną medžiagų apykaitai, vadinasi, ir reguliuoja svorį.
13. Valandą prieš valgį suvalgykite produktų, kuriuose gausu ląstelienos ar baltymų. Tik 30 g grūdų dribsnių su liesu pienu, jogurtas su šaukšteliu sėmenų, kietai virtas kiaušinis, pusė dėžutės tuno su natūraliu padažu, apelsinas. Pietų sulauksite ne tokie alkani ir greičiausiai užsisakysite mažesnę porciją.
14. Į salotas nepilkite aliejaus tiesiai iš butelio – galite padauginti. Geriausia – purškiamasis aliejus. Salotoms rinkitės pirmo šalto spaudimo aliejų.
15. Atsisakykite druskos. Ji sulauko organizme vandenį, o skysčių perteklius – kaupiasi ten, kur daugiausia poodinių riebalų ląstelių: ties pilvu, šlaunimis, sėdmenimis. Atsisakykite visų

produktų, kuriuose daug druskos: raugintų ir marinuotų agurkų, rūkytų ir konservuotų žuvies bei mėsos gaminių, sojų padažo, sūdytų riešutų, bulvių traškučių.

16. Ribokite angliavandenius. Svoris gali didėti dėl jų pertekliaus. Duona, įvairūs kepiniai, košės, miltiniai patiekalai, bananai, kriaušės, vynuogės ir kiti vaisiai, kuriuose gausu fruktozės, spartina insulino – skyd liaukės fermento, stimuliuojančio riebalų susidarymą, gamybą.
17. Desertui rinkitės vaisius. Valgykite jų vietoj ledų. Geriausia – obuolių, arbūzų, greipfrutų, uogų. Bananai, vynuogės, kriaušės taip pat sveika, tačiau kaloringa.
18. Valgykite tinkama tvarka. Pradėkite valgyti nuo mažiausiai kaloringų valgių. Kad ir nuo virtų daržovių, kurios puikiai pripildo skrandį. Kaloringiausius produktus (mėsą, makaronus) palikite pabaigai. Tada jau būsite beveik sotūs ir jų suvalgysite kur kas mažiau.
19. Prieš pradėdami valgyti, padalykite porciją į dvi dalis. Suvalgykite pusę. Palaukite 10 min. Ir išgerkite stiklinę vandens. Jei vis dar esate alkani, pabaikite patiekalą. Jei ne, likusią dalį padėkite į šaldytuvą.
20. Venkite „nekaltų“ kalorijų. Pakenkti gali ne tik riebus maistas. Taurėje vyno yra 80 kcal, alaus bokale – mažiausiai 150 kcal, o ką jau kalbėti apie likerius ir saldžias trauktines! Geriau išgerkite stiklinę sulčių – bus skanu ir naudinga!