

Keringési betegségek táplálkozással összefüggő tényezői

Tegyen szíve egészségéért!

Írta: Antal Emese

Hypertonia Magazin 2014/3

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Érelmeszesedés, kóros vérsírszintek, magas vérnyomás, infarktus, agyi érkatasztrófa – rettegett szív- és érrendszeri betegségek, amelyek a legtöbb halálesetet okozzák szerte a világon. Sajnos a statisztikák szerint az élen foglalunk helyet e tekintetben. A helytelen táplálkozási szokások, a mozgásszegény életmód, valamint a túlzottan stresszes életvitel szoros összefüggésben áll ezekkel a betegségekkel.

A továbbiakban a táplálkozással kapcsolatban olvashatnak tanácsokat, tippet a legújabb szakirodalmi adatok figyelembevételével.

Ételek, élelmiszerek, amelyek a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát csökkentik

A halfogyasztás heti 2-3 alkalommal bizonyítottan kedvező, hiszen a halakban található többszörösen telítetlen, ún. omega-3 zsírsavak a szervezet gyulladási folyamatait befolyásolják, így védő hatásúak számos betegség, például a koszorúér-betegség megelőzése szempontjából is. Kutatások bizonyították, hogy azok között, akik hetente kétszer fogyasztanak halat, 20 év alatt fele annyi infarktus alakul ki, mint azoknál, akik nem esznek rendszeresen halételeket.

A változatosság gyönyörködtet! Így van ez a zöldség- és gyümölcsfogyasztással is. A zöldségek és a gyümölcsök bizonyítottan védik a szív- és érrendszert, főleg kálium-, folsav-, vitamin-, élelmirost-tartalmuknak van ebben szerepe, de találhatóak bennük egyéb, szín- és illatanyagot adó fitokemikáliák is. Fogyasszuk ezeket változatosan és idénynek megfelelően.

A gabonafélék is nagyon fontosak szívünk egészségének megőrzéséhez. A nagy élelmirost-tartalmú változatok, mint pl. teljes kiőrlésű lisztek és a belőlük készült pékáruk, tészták, müzlik rendszeres fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet. Ezek közül is kiemelendő a zabkorpa és a zabpehely, a bennük található vízben oldódó élelmi rost (béta-glükán) gátolja a koleszterin felszívódását a bélből, továbbá lassítja a szénhidrátok felszívódását, így kedvezően befolyásolja az étkezést követő vércukorszint-emelkedést. Kiemelendő még a keringési betegségekben betöltött szerepe alapján a lenmag is. Hatékonyabb a benne található tápanyagok felszívódása, ha étkezés előtt megőröljük, ledaráljuk, és ebben a formában keverjük az ételhez, például müzlibe, turmixitalba. Az ajánlott mennyiség naponta két evőkanál ilyen formában adagolva. Ne felejtkezzünk el arról sem, hogy a

gabonafélék számos vitamint és ásványi anyagot (pl. B-vitaminok, folsav, magnézium, szelén) is tartalmaznak, amelyek mind hozzájárulnak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez.

A telített zsírsavakban gazdag állati eredetű zsírok helyett telítetlen zsírsavakat tartalmazó növényi olajok fogyasztása ajánlott. A hidegen sajtolt növényi olajok értékesebbek, de figyelembe kell venni, hogy hőre érzékenyek. Omega-3 zsírsavban bővelkedik a lenmag-, repce-, szója-, illetve dióolaj, kedvező összetételükből adódóan befolyásolják a gyulladós folyamatokat. Ezek közül főzésre/sütésre a repceolaj alkalmas. Kenyérkenéshez javasoltak a növényi szterollokkal dúsított margarink is.

A natúr olajos magvakból – dió-, mogyorófélek, mandula – egymaréknyi az ajánlott egyszeri mennyiség. Ez a csoport gazdag egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban, élelmi rostokban és növényi szterolokban, így rendszeres fogyasztásuk csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Számos tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a „mediterrán” típusú életstílus több degeneratív betegség megelőzésében szerepet játszik. Franco és munkatársai összeállítottak egy étrendet, amely 75 százalékban csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. A borból, halakból, étcsokoládéból, zöldségekből, gyümölcsökből, fokhagymából és mandulából álló ún. „polymeal” az alkotóelemek mennyiségének növelésével nem fokozza a pozitív hatást, viszont, ha elhagyunk bizonyos elemet, akkor a hatékonyság mérséklődik.

Egy 2006-ban publikált vizsgálat szerint a mediterrán étrenddel, a rendszeres fizikai aktivitással, valamint a dohányzás elhagyásával a szív- és érrendszeri betegségek 80 százaléka, az agyvérzések 70 százaléka, míg a 2-es típusú cukorbetegség 90 százaléka megelőzhető lenne.

Ételek, élelmiszerek, amelyek a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát növelik

Az állati eredetű, telített zsírsavakban, koleszterinben gazdag húsok túlzott fogyasztása növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Bizonyos húskészítmények és felvágottak túlzott fogyasztása növeli a zsír-, a telített zsír és a koleszterin bevitelt. Jó tudni, hogy gyártásuk során ezekhez a termékekhez gyakran nitrát tartalmú pácsó keveréket is használnak, ami szintén kockázatnövelő.

Kerüljük vagy csökkentsük a fogyasztását a bő olajban sült ételeknek. Nem csupán a panírral és az ételt átítató felesleges olajjal van probléma, hanem az olaj nagy hőfokra hevítése, illetve többszöri felhasználása során transzszírsavak halmozódnak fel, ami növeli a „rossz” (LDL) koleszterin szintjét, így a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

A finomított lisztből készült gabona-, valamint burgonyaételek rendszeres fogyasztása általában a zöldségek, a saláták, így az élelmi rostban gazdag ételek hiányos fogyasztásával jár együtt, ami a vérzsírszintet kóros irányba tolhatja el.

Figyeljünk oda a finomított szénhidrátok („háztartási cukor”) fogyasztására, mert hatásukra a vérzsírszint kóros irányba tolódhat el, és a szervezet gyulladós aktivitása is fokozódhat.

A magyar lakosság 3-4-szer több sót fogyaszt, mint az ajánlott. Jó, ha tudjuk, hogy a sós rágcsálnivalók, konzervek, félkész ételek túlzott fogyasztása és az utánsózás eredményeképpen

kialakult túlzott (5 gramm/nap feletti) só fogyasztás növeli a magas vérnyomás, így a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

A transzzsírsavak hozzájárulnak a szív- és érrend- szeri kockázat növekedéséhez, amelyeket félkész és késztermékek, mártások, bevonómasszából készült édességek tartalmazhatnak.

A rendszeres és túlzott mértékű (naponta több pohár) alkoholfogyasztás közvetlenül károsítja a szív-izomzatot, fokozza az agyi érkatasztrófák kockázatát, és további szív- és érrendszeri betegségekhez is vezethet.

Ételkészítési ajánlások

Ha az ételkészítésnél nem vesszük figyelembe az ajánlásokat, az élelmiszerek válogatásánál hiába választjuk az egészségesebbeket.

Rántás helyett válasszuk

- a joghurtos vagy tejes habarást,
- a burgonyával (vagy egyéb zöldségfélével, vagyis a főzelék, leves saját anyagával) való sűrítést
- a lisztszórást vagy más néven hintéssel történő sűrítést,
- liszt használata nélkül is sűríthetünk zöldségpürével.

Készítsük ételünket diétás vagy száraz rántással, amelynek előnye, hogy a zsiradékot nem hevítjük, így a benne lévő zsírsavak nem kezdenek bomlani és könnyebben emészthetővé válik az étel.

A bő olajban sütés helyett pároljuk az ételeinket, esetleg használhatunk speciális olajsprayt, amellyel csak vékonyan be kell fújnunk az alapanyagokat. A bő zsiradékban sült burgonya helyett próbáljuk főzve, héjában, rakottan elkészíteni.

A rántott ételek helyett süssünk fóliában, cserépedényben, mikrohullámú sütőben, grillezzünk vagy pároljunk, hiszen olajban sütéskor sok zsiradék szívódik be az ételbe, még ha a sütés után papírral meg is próbáljuk felitatni azt.