

Zalecenia dietetyczne stosowane we wspomaganii układu krążenia

Choroby układu krążenia stanowią obecnie obok chorób nowotworowych największe zagrożenie dla zdrowia i życia, są główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych, w tym także w Polsce. Właściwe żywienie jest jedną z najważniejszych metod profilaktyki chorób układu krążenia. Postępowanie dietetyczne należy rozpoczynać przed farmakoterapią.

- Stan układu krążenia poprawia się u wielu otyłych po przejściu na dietę ubogą w kalorie
- Ograniczeniu należy poddać produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe na korzyść jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
- Istotnym elementem prewencji chorób układu krążenia jest ograniczenie w diecie soli i produktów słonych
- Zaleca się ograniczenie tłustego mięsa i jego przetworów, tłustych serów, gdyż zwiększają one poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest jednym z czynników prowadzących do m.in. wzmożonego ryzyka zachorowania na miażdżycę
- Ograniczeniu powinny ulec wszystkie produkty zawierające kwasy tłuszczowe trans, które w wyjątkowo niekorzystny sposób oddziałują na układ krążenia. Najwięcej ich można znaleźć w produktach wysokoprzetworzonych i pochodzą z częściowo uwodornionych olejów roślinnych. Produkty bogate w kwasy tłuszczowe trans to m.in. wyroby cukiernicze i żywność typu fast-food.
- Niezwykle istotnym elementem obniżającym poziom złej frakcji cholesterolu, jest podaż błonnika na odpowiednim poziomie. Zaleca się spożywanie diety bogatoresztkowej tj. 25-40 g błonnika pokarmowego. Duże ilości błonnika zapewni nam dieta bogata w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych.
- Zaleca się włączenie do codziennego jadłospisu stanoli i steroli roślinnych. Sterole i stanole roślinne to grupa naturalnie występujących związków chemicznych należących do fitosteroli. Są one obecne w roślinach. Sterole roślinne mogą konkurować z cholesterolami zwierzęcymi w jelitach, co prowadzi do zmniejszonej absorpcji cholesterolu w organizmie. W rezultacie mogą przyczynić się do obniżenia poziomu

cholesterolu LDL (zwanego "złym" cholesterolem) we krwi, co może przeciwdziałać chorobom sercowo-naczyniowym. Stanole roślinne (fitostanole), podobnie jak sterole, stanole roślinne mogą wpływać na poziomy cholesterolu poprzez zmniejszanie absorpcji cholesterolu z pożywienia. Są one mniej powszechne w diecie niż sterole, ale również mogą przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL. Naturalnymi źródłami stanoli i steroli roślinnych są: oleje, nasiona słonecznika i dyni, migdały, kielki pszenicy, rośliny strączkowe (groch i fasola).

- Szczególnie korzystne dla układu krążenia jest spożywanie orzechów, a konkretniej orzechów włoskich. Jedzenie porcji orzechów (niesolonych i niesłodzonych) dziennie w postaci 30 gram tego produktu, pomaga obniżyć cholesterol LDL o około 5%.
- Warto do diety włączyć tłuste ryby. Jest to zdrowy zamiennik mięsa, które zawiera zwiększające poziom LDL tłuszcze nasycone, po drugie jest to dobre źródło kwasów omega-3, które obniżają poziom trójglicerydów, a także korzystnie oddziałują na naczynia krwionośne.
- Za najlepiej zbadaną dietę pod względem wpływu na układ krążenia uznaje się dietę śródziemnomorską. Duża ilość warzyw i owoców: Dieta opiera się na obfitym spożyciu różnorodnych warzyw i owoców, dostarczających błonnika, witamin i minerałów. Zdrowe tłuszcze: Oliwa z oliwek jest głównym źródłem tłuszczu w diecie śródziemnomorskiej. Jest bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które przyczyniają się do dobrego stanu serca. Ryby i owoce morza: Spożycie ryb, takich jak łosoś, sardynki czy tuńczyk, dostarcza cennych omega-3, które mają korzystny wpływ na zdrowie serca. Owoce suszone i orzechy: Stanowią źródło zdrowych tłuszczów, białka i błonnika. Chleb pełnoziarnisty i produkty z pełnego ziarna: Zamiast białego chleba czy makaronu, dieta śródziemnomorska opiera się na pełnoziarnistych wersjach tych produktów, które dostarczają więcej błonnika i składników odżywczych. Umiarkowane spożycie mięsa: Mięso, w tym mięso czerwone, jest spożywane w niewielkich ilościach. W diecie dominują białka pochodzenia roślinnego, takie jak fasola, soczewica czy ciecierzycza. Niewielkie ilości nabiału: Produkty mleczne są spożywane umiarkowanie, z naciskiem na produkty mleczne o niższej zawartości tłuszczu, takie jak jogurty/kefiry. Zioła i przyprawy: Dieta jest wzbogacana różnymi ziołami i przyprawami, które dodają smaku i aromatu potrawom, eliminując potrzebę dużej ilości soli. Jest to przebadany model żywienia, który może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób serca, otyłości

Zalecenia fitoterapeutyczne stosowane we wspomaganiu układu krążenia.

Ziola stosowane w nadciśnieniu tętniczym:

Tasznik pospolity: capsella bursa: surowcem jest ziele tasznika, zbiera się je w początkowym okresie kwitnienia roślin. Zawiera aminy biogenne: cholinę, acetylocholinę, tyraminę, aminokwasy, flawonoidy i fenolokwasy, witaminę C. Wyciągi z ziela, głównie świeżego, działają przeciwkrwotocznie, moczopędnie, odkażająco, ściągająco. Napar: 1 łyżkę ziela tasznika zalać szklanką wrzącej wody i odstawić na 10 minut. Przecedzić, pić po 1/3 szklanki, 3 razy dziennie.

Żarnowiec miotlasty: Sarothamnus scoparius, surowcem zielarskim jest ziele żarnowca. Zawiera do 1,5% alkaloidów chinolizydynowych, m.in. sparteinę, lupaninę, aminy, aromatyczne flawonoidy, garbniki i sole mineralne. We współczesnym ziołolecznictwie ziele żarnowca jest wykorzystywane głównie do otrzymywania sparteiny, która działa przeciwartmicznie, zmniejsza częstotliwość skurczów serca i wyrównuje zaburzony rytm serca. Wchodzi w skład mieszanek ziołowych, preparaty z żarnowcem mają postać pasty do sporządzania zawiesiny doustnej, stosować zgodnie z zaleceniami producenta.

Ziola działające na naczynia wieńcowe:

Głóg jednoszyjkowy, crataegus monogyna, surowcem zielarskim jest kwiat głogu. Zawiera flawonoidy, procyjanidy, fenolokwasy, związki triterpenowe. Działa rozkurczająco na naczynia krwionośne, szczególnie na naczynia wieńcowe serca, powodujące ustąpienie bólu i uczucia duszności, zwiększenie dopływu krwi w naczyniach wieńcowych, dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu do mięśnia sercowego. Napar z kwiatów głogu: 1 łyżeczkę rozdrobnionych kwiatów głogu zalać 1 szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem 15 minut. Przecedzić. Pić 2 razy dziennie po 1 szklance.

Zioła zwiększające przepływ krwi:

Lawenda lekarska, *lavandula officinalis*, surowcem zielarskim jest kwiat lawendy. Kwiat lawendy zawiera do 3% olejku eterycznego, 12% garbników, triterpeny, kumaryny, FITOSTEROLE, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne. Lawenda zmniejsza napięcie mięśni gładkich, pobudza krążenie. Napar: 1 łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 15 minut, przecedzić, pić 2 razy dziennie po ½ szklanki.

Rozmaryn lekarski, *rosmarinus officinalis*, surowcem zielarskim jest liść rozmarynu, zawiera olejek lotny, którego głównymi składnikami są borneol, cyneol, limonen, pinen i kamfora. Oprócz tego zawiera także flawonoidy, garbniki, gorycze, żywice. Pobudzają one krążenie oraz rozszerzają naczynia krwionośne. Napar z rozmarynu: 1 łyżkę liści zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić na 15 minut, przecedzić. Pić po ¼ szklanki 3 razy dziennie.

Zioła działające korzystnie na naczynia żylne:

Oczar wirginijski: *hamamelis virginiana*, surowcem zielarskim jest kora i liść oczaru wirginijskiego, surowiec zawiera garbniki, głównie galatoniny, flawonoidy i kwas galusowy. Wyciągi z liści oczaru są stosowane w nieżytach i mikrokrwawieniach z przewodu pokarmowego, osłabieniu ścian naczyń krwionośnych i żyłkach. Kompresy nasączone wyciągiem z oczaru należy przykładać na żyłki dwa razy dziennie przez okres dwóch miesięcy. Dodatkowo można się wspomóc herbatką z wysuszonych liści. Dwie łyżeczki suszu zalewamy szklanką wrzącej wody i odstawiamy pod przykryciem na 10 minut. Pić raz dziennie.

Zioła przeciwmiażdżycowe:

Cebula zwyczajna, *allium cepa*, surowcem zielarskim jest cebula i łuski cebuli, zawiera związki siarkowe, olejek, w którego skład wchodzi związki lotne, saponiny, związki śluzowe, pektyny, witaminy C, B, E i K, sterole, beta- karoten i związki mineralne. Związki siarkowe obecne w cebuli wykazują działanie obniżające ciśnienie krwi i przeciwmiażdżycowe. Cebula zmniejsza poziom cholesterolu, obniża poziom lipidów i ciśnienie krwi, a także hamuje agregację płytek krwi. Sok z cebuli: drobno pokroić cebulę, przesypać cukrem i pozostawić w naczyniu na 24h. Wycisnąć sok przez gazę, pić 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.

Źródła:

Farmakognozja online

Normy żywienia prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Opracowanie: Maja Pieniądz