

- Priporoča se uživanje rib (vsaj 2x na teden), saj vsebujejo zdravilne omega 3 maščobne kisline, ki zmanjšujejo vnetja;
- Olja naj bodo kvalitetna, z nenasičenimi maščobnimi kislinami;
- Izogibajte se sladkorju, sladicam (industrijskim) in sladkim gaziranim pijačam;
- Odsvetuje se uživanje alkohola in kajenje;
- Redna telesna aktivnost, po zmogljivostih.



VAROVALNA PREHRANA PRI BOLNIKI S SRČNO ŽILNIMI BOLENJI



POSEBNOSTI

SRČNO POPUŠČANJE

- Omejitev uživanja soli (2 do 3 g / dan) in živil, ki vsebujejo veliko soli (konzervirana hrana, čipsi, hitra prehrana,...)
 - Omejitev uživanja tekočine (1,5 do 2 l, oziroma po zdravnikovi predpisi drugih bolnikov)
- Potrebno je sešteti tudi tekočino, ki jo dobimo iz obroka (juhe, sveže sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki,...).

UŽIVANJE ZDRAVILA MAREVAN (Varfarin)

Uživanje hrane, ki vsebuje vitamin K, mora biti med zdravljenjem z varfarinom kolikor je mogoče **uravnoteženo**. Najbogatejši vir vitamina K predstavljajo zelena zelenjava in listi, kot so: avokado, brokoli, brstični ohrovt, zelje, list čajote, drobnjak, koriander, olupek kumare (ne velja za olupljeno kumaro), endivija, ohrovt, kivi, zelena solata, list mete, list gorčice, olivno olje, peteršilj, grah, pistacija, list špinače, spomladanska čebulica, soja, sojino olje, listi čajevca (ne velja za čaj)

Osnovno priporočilo je zdrava, **uravnotežena prehrana**, bogata s beljakovini, ogljikovimi hidrati in vlaknastimi vlakninami.

Vključite povečanje vseh vrst mesa, rib, mleka, sirov, jogurtov, skute, kruha, ovsenih kosmičev, testenin, riža in zmerno povečano uživanje masla, olivnega, repičnega ali sončničnega olja.

Izbor živil in pripravo jedi je treba prilagoditi bolnikovim možnostim, da jo zaužije.

Za bolnike je prehrana izrednega pomena, saj organizmu zagotavlja energijo in potrebne hranilne ter zaščitne snovi. Pravilno prehranjevanje, je tako med boleznijo, kot zdravljenjem zelo pomembno. Prehrana namreč:

- Vzdržuje normalno prehranjenost organizma (ohranja telesno maso in zaloge gradnikov, ter energije v telesu);
- Ohranja ali izboljša kondicijo, ter dobro počutje;
- Zmanjša splošne neželene učinke zdravljenja;
- Krepi imunski sistem organizma, zmanjša tveganje za okužbe,
- Omogoči hitrejšo celjenje ran in ozdravitev;
- Izboljša izid zdravljenja,
- Izboljša kakovost življenja bolnika.

VEČ BELJAKOVIN

Beljakovine so vir življenjsko pomembnih aminokislin, pospešujejo izgradnjo novih telesnih celic in so nujne za učinkovito imunsko odpornost. Kadar je prisotna bolezen, je naša presnova v »stoj«, zato moramo tebe po beljakovinah močno povečati. Beljakovine živalskega izvora vsebujejo v primerjavi z beljakovinami rastlinskega izvora ugodnejše aminokisline za uporabo v telesu. Beljakovin:

Jajca	Pusto meso	Mleko
Ribe	Mlečni izdelki	Sir

OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati prinašajo telesu vir energije, ki je potrebno za delo celic organizma in za proizvodnjo toplote. Vir ogljikovih hidratov:

Žita in izdelki iz njih	Ovseni in drugi kosmiči	Testenine
Riž	Kruh	Stročnice
Ješprenj	Krompir	

MAŠČOBE

Prav tako kot ogljikovi hidrati, so tudi maščobe pomembne hranilne snovi, ki prinašajo energijo, prav tako pa so ključne za sintezo nekaterih hormonov in so vir v maščobah topnih vitaminov A, D, E in K. Vir maščob:

- Hladno stiskana olja:

Oljčno olje	Bučno olje	Laneno olje
Sončnično olje	Repično olje	

- Druge maščobe, ki se priporočajo v manjših količinah in le občasno:

Oreš	Maslo	metana
SIPOROC		

- Uživate čim bolj zdravo, pestro visoko beljakovinsko hrano;
- Dnevni obroki naj bodo redni in enakomerno razporejeni (priporoča se 4-6 obrokov dnevno, zajtrk naj bo obvezen);
- Hrano uživajte počasi in jo dobro prežvečite;
- Hrano pripravljajte na naslednje načine: kuhanje, dušenje v lastnem soku;
- Izogibajte se papriciranim, začinjenim, težje prebavljivim, predvsem pa mastnim jedem;
- Prednost dajte polnovrednim žitnim izdelkom;
- Priporoča se uživanje mleka in mlečnih izdelkov (jogurti, skuta,..), razen v primeru intolerance na laktozo;