



Északon és Délen tudják, hogy mi kell a szívnek!

Egyes étrendekről tudományosan bebizonyították, hogy védik a szív- és érrendszer egészségét. Ezek közé tartozik a mediterrán étrend, a magasvérnyomás elleni DASH diéta, a növényi alapú étrendek egyes változatai és a kevésbé ismert HND, az egészséges skandináv diéta, ami a korszerű ételmisszeralapú étrendi javaslatok és a fenntarthatóság jegyében született, a helyi élelmiszerek preferálásával. Ezen alapszik a hazai táplálkozási ajánlás, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott OKOSTÁNYÉR® is, és erről szólnak a szakmai szervezet e heti Facebook és Instagram posztjai is a nemzetközi Táplálkozás és Hidratáció Hete alkalmából.

Attól azonban, hogy egy étrend fenntartható, még nem lesz automatikusan szívbarát is!

Ami viszont közös a különböző szívvédő étrendekben:

- Segítik az egészséges testtömeg megőrzését vagy visszanyerését.
- Sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmaznak.

Az élénk színű zöldségek és gyümölcsök szívvédő tápanyagtartalma (pl. antioxidáns, vitamin) jellemzően magasabb. Változatos, bőséges bevitelük, friss vagy akár fagyasztott formában hozzájárulhat a kiegyensúlyozottabb tápanyagbevitelhez.

- A gabonatermékek közül a teljes értékű, élelmi rostban dúsabb változatokat javasolják.

A teljes értékű gabonafélék jó élelmirost-források. A kutatások kedvező összefüggéseket mutattak ki a megfelelő rostbevitel és a szív-keringési rendszer betegségei, valamint a metabolikus tünetcsoport (túlsúly vagy elhízás; magas vérnyomás; emelkedett vérzsírértékek; emelkedett-magas vércukorszint) kialakulásának kockázata között. A megfelelő mennyiségű rostfogyasztás egyúttal a bél mikrobiótájára és a béltartalom továbbítására is kedvező hatást gyakorol.

- A fehérjeszükséglet fedezéséhez a növényi források (pl. hüvelyesek) mellett, az alacsony zsírtartalmú állati eredetű élelmiszereket (pl. halak, szárnyasok, zsírszegény tej/termékek) ajánlják a feldolgozott húsipari termékek háttérbe szorításával.

A hüvelyesek, valamint az olajos magvak: dió, mogyoró és mandulafélék hozzájárulnak a fehérjebevitelhez, egyúttal kiváló rostforrások. Mindkét élelmiszercsoport fogyasztása közreműködik a szív- és az érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében. A növényi alapú étrendekben jellemzően ezek adják a fehérjeforrás gerincét és segíthetik az étrend fenntarthatóságát. A növényi eredetű húsalternatíváknál azonban figyelemmel kell lenni arra, hogy ezek feldolgozott termékek, és így hozzáadott cukrot, sót és telített zsírt is tartalmazhatnak!

- Az alacsonyabb feldolgozottságú élelmiszerek választását ajánlják.

A felmérések jelentős és közvetlen összefüggést mutattak a többszörösen feldolgozott élelmiszerek nagyobb arányú fogyasztása és az étrend nagyobb energia-, hozzáadott cukor-, telített zsír-, valamint nátriumtartalma, ellenben kisebb élelmirost- és fehérjetartalma között. A rendelkezésre álló bizonyítékok szerint a többszörösen feldolgozott élelmiszereknek való nagyobb kitettség összefüggést mutat a keringési betegségek kialakulásának magasabb kockázatával. Fontos ezért, hogy étrendünk, az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaival összhangban, minél több friss, vagy minimálisan feldolgozott élelmiszert tartalmazzon, a késztermékek közül pedig a címkeinformációk alapján a rövidebb összetevőlistájú, alacsonyabb zsír-, cukor- és sótartalmú változatokat válasszuk.



- Ételkészítéshez az ún. trópusi (kókusz, pálma) olajok és a részben hidrogénezett, valamint állati eredetű zsiradékok (transz- illetve telített zsírsavforrások) helyett a folyékony, növényi olajok (pl. olíva, repce, napraforgó) használatára biztatnak.

Az egyszeresen (pl. olíva-, repceolajok) és többszörösen (pl. dió- és lenmagolajok, halak) telítetlen zsírsav(források) szív-érrendszerre gyakorolt védő hatásukat különösen akkor fejtik ki, ha velük a telített- és transzzsírsav-forrásokat helyettesítjük. Az LDL-koleszterinszint-csökkentő és ezzel együtt a védő hatás kissé erősebb a többszörösen telített zsírsavaknál.

- Hozzáadott cukortartalmú élelmiszerek, italok nem, vagy elenyésző mennyiségben találhatóak meg bennük.

Hozzáadott cukornak számít bármi, amit ízesítés céljából az élelmiszerhez adnak feldolgozáskor, vagy az étel, ital elkészítésekor. Ide tartozik pl. a (barna) cukor, a dextróz, a glükóz-fruktóz szirup, a méz, az agáv és juharszirup. Helyettük inkább érdemes lenne újra felfedezni a nyersanyagok, pl. gyümölcsök természetes ízét!

- A só/nátrium bevitel mérséklése egyértelmű összefüggést mutat a vérnyomásértékek csökkentésével.

A DASH étrend például külön hangsúlyozza a hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek fogyasztásának és az (után)sózás korlátozását. A napi nátriumbevitelhez jellemzően és nagymértékben, ám észrevétlenül járulhatnak hozzá a feldolgozott élelmiszerek, pékáruk, tejtermékek (pl. egyes sajtok), tartósított élelmiszerek, készételek, a házon kívüli étkezés egyes formái. Érdemes a címkén mindig keresni a só/nátriumtartalomra vonatkozó adatot és a hasonló termékek közül az alacsonyabb értékekkel bírót választani. Sózás helyett inkább használjunk sokféle friss és szárított zöldséget! De finom ízeket varázsolhatunk aromás zöldségek, pl. hagymafélék, gomba vagy kevés savanykás összetevő, pl. citromlé, natúr joghurt használatával is.

Nem ajánlják az alkoholos italok fogyasztását. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásával összhangban, kerülni érdemes az alkoholos italok fogyasztását, legfeljebb alkalmanként kis mennyiségben engedhető meg egy szívbarát étrend részeként.

Számos életmódbéli szokás is ellene dolgozik a szívünk egészségének, így: a mozgásszegény életmód, az alváshiány, a kevés folyadék- vagy a túlzásba vitt kávéfogyasztás, ami több, mint napi négy kávé.