



# ► Prehrana nakon preboljenog srčanog infarkta

Prehrana koja se preporučuje nakon preboljenog srčanog udara ustvari je zdrava prehrana koja se i inače preporučuje s ciljem smanjenja ukupnog kardiovaskularnog rizika.

Potrebno je jesti češće i manje obroke. Prehrana mora biti raznolika. Unos energije mora se prilagoditi kako bi se spriječio nastanak prekomjerne tjelesne težine i pretilosti.

Zasićene masti potrebno je zamijeniti jednostruko i višestruko nezasićenim mastima biljnog podrijetla, kako bi se unos energije od ukupnih masnoća smanjio na manje od 30%.

Osobito se preporučuje smanjiti unos namirnica bogatih kolesterolom i zasićenim masnim kiselinama, kao što su crveno meso, piletina s kožom, morski plodovi, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi od punomasnog mlijeka (npr. tvrdi masni sirevi).

Izvori **masti** trebali bi uključivati biljna ulja (maslinovo, suncokretovo, ulje od repice) i orašaste plodove. Savjetuje se izbjegavati maslac i margarin. Preporučuju se mlijeko i mliječni proizvodi s manje masnoća.

Trebalo bi eliminirati transmasne kiseline koje se nalaze u brznoj prženoj hrani.

Preporučuje se prehrana namirnicama bogatima omega-3 masnim kiselinama, kao što su plava riba, orasi, bademi, lanene sjemenke i bučino ulje.

Veći dio obroka trebalo bi činiti **voće i povrće**. Ono je, uz vitamine, bogato i antioksidansima. Preporučuje se rajčica, borovnica, ribiz, malina, lubenica, naranča, šipak, jabuka, crveni luk, brokula i paprika.

Kao izvoru **bjelančevina** trebalo bi dati prednost grahu, slanutku, mahunama, ribi, piletini bez kože, kao i posnijem svježem siru. Preporučuju se cjelovite žitarice te raženi kruh sa sjemenkama. Bijeli kruh i peciva trebalo bi reducirati.

Potrebno je reducirati jednostavne šećere porijeklom iz industrijski dobivenih namirnica (keksi, grickalice i slatkiši).

Unos **soli** potrebno je svesti na manje od 5 g dnevno, izbjegavajući dodatno soljenje tijekom kuhanja i jela. Preporučuje se birati svježju ili barem zamrznutu neslanu hranu, a izbjegavati konzervirane proizvode. Mnoge vrste tvornički obrađene i pripremljene hrane, uključujući i kruh, sadržavaju iznimno visoke količine soli.

Potrebno je ograničiti unos pića i hrane s dodatkom šećera, posebno bezalkoholnih pića. To se osobito savjetuje bolesnicima s hipertrigliceridemijom.

Za one koji piju **alkoholna pića** savjetuje se umjerenost (najviše jedno piće dnevno za žene i najviše dva pića dnevno za muškarce), a bolesnici s povišenim masnoćama u krvi alkoholna pića moraju u potpunosti izbjegavati.



Autor: **Dalibor Cukon**, doktor medicine, specijalist internist

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

