



המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיוואסקולריות

עריכה : דנה דיסון RD MHA

דיאטנית מרכז הלב שיבא, יו"ר פורום קרדיולוגיה בעמותת עתיד

מבוסס על נייר העמדה בשם האיגוד הקרדיולוגי, עמותת עתיד ומשרד הבריאות
אפריל 2021

הדיאטה המומלצת להפחתת מחלות לב, שבץ מוחי ותמותה כללית, הפחתת הסיכון להתקפי לב חוזרים ולאיי ספיקת לב היא הדיאטה הים תיכונית, שבבסיסה צריכה של מזון טרי, בעיקר מתוצרת מקומית ועונתית, בדגש על ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, שמן זית כמקור עיקרי לשומן, דגים מספר פעמים בשבוע; עוף, ביצים, מוצרי חלב- מספר פעמים בשבוע במנות קטנות, וצריכה מועטה של בשרים וממתקים. כמו כן, שתיית מים, יין במתינות, ביצוע פעילות גופנית וקיום ארוחות בצוותא.

פירוט ההמלצות התזונתיות:

שומן מוקשה ושומן טרנס

יש להימנע מאכילת מרגרינה ומזונות המכילים שומן צמחי מוקשה, כגון: בורקסים, קרואסונים, צ'יפס, מלאווח, ג'חון ושאר מאפים קנויים וחטיפים מלוחים.



שומן רווי

ניתן לצרוך בשר עוף/הודו כ-2-3 מנות בשבוע. מומלץ להמעיט בצריכת בשר אדום/בשר בקר, מומלץ לשקול להגביל צריכת בקר לא מעובד עד 300 גרם בשבוע. מומלץ להימנע מצריכת בשר אולטרא-מעובד עתירי מלח, כגון: נקניקים, נקניקיות, המבורגר, קבב. ניתן לצרוך מעט חמאה ללא מלח.



שומנים מומלצים – חד ורב בלתי רוויים

מומלץ לצרוך שמן זית מכבישה קרה, כתית מעולה. ניתן להשתמש לבישול ולאפיה גם בשמן קנולה. כן מומלצים אבוקדו וטחינה ביתית/גולמית. ניתן לצרוך מרגרינה בנוסחה החדשה של הרכב שומנים (ללא שומני טרנס).



המשך שומנים

אגוזים – מומלץ לאכול מגוון אגוזים טבעיים מדי יום, ללא תוספת מלח/סוכר:
אגוזי מלך, פקאן, שקדים, בוטנים*, קשיו, פיסטוק, לוז, מקדמיה, אגוזי ברזיל
(עד 2 ביום בלבד), גרעיני חמניות / דלעת / אבטיח.
*בוטנים יש לאכול קלויים בלבד (מומלצת קלייה ביתית), ללא מלח.



דגים

מומלץ לאכול לפחות 2 מנות דג (מנה = 55-85 גרם) העשיר בחומצת שומן מסוג
אומגה 3 בשבוע, כגון מקרל וסלמון.
שימורי טונה, סרדינים, סלמון – במים / בשמן מומלץ לסנן היטב.
ניתן לאכול גם סוגים אחרים של דגים.



מוצרי חלב

רצוי לשקול צריכת מוצרי חלב (בעדיפות למותססים) : חלב, גבינות
לבנות, יוגורטים לא ממותקים. מומלץ להעדיף מוצרי חלב שאינם עתירים
סוכר ונתרן.



ביצים

צריכה של 6-7 ביצים בשבוע בטוחה לאוכלוסייה בריאה, ועד
4 פעמים בשבוע, לסובלים ממחלות לב, סוכרת או כולסטרול גבוה שאינו
מאוזן תרופתית (כולל מזונות מורכבים). אין הגבלה בצריכת חלבונים.
*שיקול דעת קליני בקשישים ובאוכלוסיות בתת תזונה



ירקות ופירות

מומלץ לאכול לפחות 5 מנות ביום (400 גרם ביום**).



ירקות - מומלץ לאכול טריים / מבושלים, מכל הצבעים, בקליפתם (יש לשטוף היטב במים וסבון), ובעדיפות לירקות אדומים המבושלים במעט שמן זית בשל תכולת הליקופן.

פירות - מומלץ לאכול את מנות הפרי מפוזרות לאורך היום כארוחות ביניים, רצוי טריים ולא כמיץ. ניתן לאכול פירות מיובשים, רצוי לא מסוכרים.
* מומלץ לאנשים הנוטלים סטטינים, בעיקר במינון גבוה, להימנע משתיית מיץ אשכוליות, מיץ פומלה ומיץ פומלית.

** במקרים של מחלות המושפעות מכמות הפחמימות, רמות האשלגן או הנתרן (סוכרת, אי ספיקת כליות, בעיות קרישה) יש להתאים באופן פרטני את צריכת הירקות והפירות על ידי דיאטנית.

דגנים מלאים



הסיבים התזונתיים שבדגנים המלאים מסייעים באיזון רמות הסוכר ורמות LDL כולסטרול בדם, ולכן מומלץ לאכול מזונות העשירים בהם, כגון: לחם מקמח מלא/ שיפון מלא/ תערובת דגנים, דגני בוקר - עשירים בסיבים וללא תוספת סוכר, אורז מלא/בסמטי, קינואה, כוסמת, בורגול, פסטה מחיטה מלאה/דורום, קוסקוס מלא, תירס/קמח תירס, פופקורן - לא מעובד (מגרעינים יבשים), שיבולת שועל (קוואקר), גרנולה ללא סוכר, שעורה - גריסים, גריסי פנינה, קרקרים מחיטה מלאה דלי מלח וללא מרגרינה.

קטניות



גרגירי חומוס, שעועית, עדשים, אפונה, פול, פולי סויה וכל שאר סוגי הקטניות מומלצות להעשרת התפריט בסיבים, וכתחליף עיקרי לבשר כמקור לחלבון ולברזל.

* ניתן לשקול להחליף מנת חלבון מהחי בקטניות על מנת להפחית את הסיכון הקרדיווסקולרי.

** ניתן לשקול לשלב צריכת סויה בצורתה הטבעית כתחליף לחלבון מן החי להפחתת הסיכון למחלות לב. אין האמור מתייחס למזונות מעובדים ע"ב סויה.

שתייה

מומלץ להרבות בשתייה (אם לא קיימת הגבלת נוזלים): מים, סודה, תה (רצוי לשקול שתיית תה ירוק).

ההמלצה הינה לפחות 2.5 ליטר לגברים ו- 2 ליטר לנשים ביום.

רצוי לשקול לשתות עד 4 כוסות קפה ליום (כ-400 מ"ג קפאין ביום)*.

* בבעלי רגישות לקפאין, חולי לב, נשים בהריון וילדים הסיכון עלול להופיע במינונים נמוכים יותר בהשוואה לאוכלוסייה הבוגרת הבריאה.





אלכוהול

ניתן לשקול צריכת מנת אלכוהול אחת לנשים ו-2 מנות לגברים ביום. מנת אלכוהול: כוס אחת (150 מ"ל) של יין (רצוי יין אדום/בש) / בקבוק בירה לבנה (330 מ"ל) / כוסית (45 מ"ל) של משקה חריף ליום, עם הארוחה*.

*יש להתייעץ עם הרופא המטפל טרם שתיית אלכוהול. שתיית אלכוהול אינה מומלצת לסובלים מרמות גבוהות של טריגליצרידים בדם, גאווט, מחלות כבד, נשים בהריון או סוכרת לא מאוזנת. אין המלצה להתחיל לצרוך אלכוהול לשם הגנה על בריאות הלב.



סוכר

מומלץ להימנע משתיית משקאות קלים ממותקים בסוכר או פרוקטוז (כולל מיצי פירות). יש להימנע מלהמתיק משקאות בסוכר, ולהמעיט בצריכת מזונות עשירים בסוכר מוסף.

על חולי סוכרת והסובלים מעודף טריגליצרידים בדם להימנע ממזונות וממשקאות המכילים סוכר לבן / חום, דבש או סילאן. ניתן לשקול החלפת סוכר בתחליפי סוכר.



מלח

מומלץ להפחית את השימוש במלח ולהימנע מצריכת מזונות מעובדים ומשומרים. יש להימנע מאכילת מזונות עתירי מלח, כגון: גבינות מלוחות, דג מלוח, ירקות מומלחים, רוטב סויה/צ'ילי/טריאקי, חטיפים מלוחים, אבקות מרק ועוד. מומלץ להימנע ממזונות שעליהם מוטבעת התווית האדומה של משרד הבריאות "נתרן בכמות גבוהה", וכן להיעזר בנתונים על התווית לגבי כמויות הנתרן.



תבלינים

מומלץ שימוש רחב בתבלינים (ללא מלח) ובעשבי תיבול בצורה הטרייה או היבשה. ניתן להשתמש בתבלין סומאק (שאינו מעורבב עם מלח) להמלחת המזון ללא הגבלה.



**ההמלצות הינן כלליות ואינן מהוות תחליף ליעוץ דיאטני פרטני.
מומלץ מעקב דיאטנית מסודר.
בברכת רפואה שלמה.**