



המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיווסקולריות

עריכה: דנה דישון MHA RD, דיאטנית קלינית מרכז הלב ורכזת בכירה (סטאד'), המחלקה לתזונה, ביי"ח ע"ש שיבא תל השומר

עדכון 2023

התזונה הים תיכונית מומלצת למניעה ולטיפול במחלות קרדיווסקולריות, ולמניעת גורמי הסיכון למחלות אלה: סוכרת, תסמונת מטבולית, יתר לחץ דם, דיסליפידמיה והשמנה. דיאטה זו מבוססת על צריכה של מזון טרי, בעיקר מתוצרת מקומית ועונתית, בדגש על ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, שמן זית וגרעינים. כמו כן, צריכה מתונה של עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב, צריכה מועטה של בשר אדום וכן שתיית יין בכמות מעטה עד מתונה.

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.

בשר

ניתן לצרוך בשר הודו ועוף (לא מעובדים, ללא העור) בצורה מתונה (2-3 בשבוע). ניתן לשקול הגבלת צריכת בשר בקר לא מעובד ל-300 גרם בשבוע. רצוי לשקול הפחתה מקסימלית של בשר אולטרה-מעובד בתפריט, שמתאפיין בכמות גבוהה של נתרן מזו שבבשר גולמי, ובתוספים אחרים כגון ניטריטים וניטריטים.



שמנים מומלצים – חד ורב בלתי רוויים

מומלץ לצרוך שמן זית מכבישה קרה, כתית מעולה. ניתן להשתמש לבישול ולאפייה גם בשמן קבולה. כמו כן מומלצים אבוקדו וטחינה ביתית/גולמית. ניתן לצרוך מיונז מופחת שומן בכמות קטנה, ומרגרינה בנוסחה החדשה של הרכב שומנים (ללא שומני טרנס).



מומלץ לאכול מדי יום אגוזים בצורתם הגולמית, לא קלויים* וללא 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/סוכר.



דגים



מומלץ לאכול מדי שבוע לפחות 2 מנות דג (מנה-85-55 גרם), העשיר בחומצת שומן מסוג אומגה 3: מקרל, סלמון, סרדינים, פורל וכדומה. שימורי טונה, סרדינים, סלמון – במים / בשמן מומלץ לסנן היטב. ניתן לאכול גם סוגים אחרים של דגים. מומלץ להימנע מלצרוך מעבר ל-200 גרם ביום של דגים המכילים רמות גבוהות של כספית (כגון כריש, מקרל גדול, דג חרב) ולא לעבור צריכה של 400 גרם ביום של דגים המכילים כספית ברמה נמוכה (טונה טרייה, פארידה, דג חנית). ניתן להפחית את כמות חלק מהמזהמים על ידי הורדת העור והשומן שעל פני הדג לפני הכנתו.

מוצרי חלב



רצוי לשקול צריכת מוצרי חלב כחלק מתזונה מאוזנת, ולהעדיף מוצרי חלב דלי נתרן וסוכר (מומלץ כאלה המועשרים בסידן ובחייידקים פרוביוטיים) : חלב, גבינות לבנות (כולל ריקוטה, טוב טעם, כנען), ויוגורטים לא ממותקים.

ביצים



צריכה של 6-7 ביצים בשבוע בטוחה לאוכלוסייה בריאה. לסובלים ממחלת לב, סוכרת או כולסטרול גבוה שאינו מאוזן תרופתית ניתן לצרוך 1 ביצה ביום עד 3-4 פעמים בשבוע, כולל במאכלים המכילים ביצים. אין הגבלה בצריכת חלבונים (למעט המוגבלים בצריכת חלבונים בתפריט).

*תוך הפעלת שיקול דעת קליני בקשישים ובאוכלוסיות בתת תזונה.

ירקות ופירות

מומלץ לאכול לפחות 5 מנות ביום (400 גרם).



ירקות- מומלץ לאכול טריים או מבושלים, מכל הצבעים, בקליפתם (יש לשטוף היטב במים וסבון). ניתן לשקול העשרת התפריט בירקות עתירי ליקופן (עגבניות, פלפל, פפאיה וכדומה) להפחתת הסיכון הקרדיווסקולרי.

פירות- מומלץ לאכול את מנות הפרי מפוזרות לאורך היום כארוחות ביניים, רצוי פירות טריים ולא כמיץ. ניתן לאכול פירות מיובשים, רצוי לא מסוכרים.

מומלץ להשתמש בשיטות בישול (אידי, הקפצה וכדומה) אשר משמרות את רכיבי התזונה המצויים בפירות וברקות ללא תוספת מיותרת של קלוריות, שומן רווי או שומן טרנס, מלח או סוכר.

* לנוטלי סטטינים מומלץ להימנע מצריכת אשכולית, פומלה ופומלית

** במקרים של מחלות המושפעות מכמות הפחמימות, רמות האשלגן או הנתרן (סוכרת, אי ספיקת כליות, בעיות קרישה, כבד שומני), יש להתאים באופן אישי 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, שעורה – גריסים, גריסי פנינה, קרקרים מחיטה מלאה דלי מלח וללא שומן טרנס.

קטניות



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

לציין, כי דיאטה טבעונית או צמחונית מאוזנת משפרת את הפרופיל המטאבולי.

שתייה

מומלץ להרבות בשתייה (אם לא קיימת הגבלת נוזלים), ולהעדיף שתיית מים על פני משקאות ממותקים בסוכר או בממתקים מלאכותיים. מומלץ להימנע מצריכת משקאות ממותקים בסוכר או בפרוקטוז כולל מיצי פירות, ולהמעיט במזונות עשירים בסוכר מוסף. הצריכה המומלצת ליום היא לפחות 2.5 ליטר לגברים ו-2 ליטר לנשים (למעט מטופלים שהוגבלו בשתייה על ידי הרופא המטפל).



אלכוהול

ניתן לשקול צריכת מנת אלכוהול ביום, עם הארוחה. מנת אלכוהול מוגדרת ככוס אחת (150 מ"ל, 12% אלכוהול) של יין (רצוי יין אדום יבש) / פחית בירה לבנה (330 מ"ל, 5% אלכוהול) או כוסית (45 מ"ל) משקה חריף (42% אלכוהול).
*יש להתייעץ עם הרופא המטפל טרם שתיית אלכוהול. מומלץ להימנע מלהתחיל לצרוך אלכוהול למניעת מחלות לב.
שתיית אלכוהול אינה מומלצת לסובלים מרמות גבוהות של טריגליצרידים בדם, מחלות כבד, גאווט, סוכרת לא מאוזנת, נשים בהריון.



סוכר

מומלץ להימנע משתיית משקאות קלים ממותקים בסוכר. יש להימנע מהמתקה של משקאות או מזונות בסוכר, ולהמעיט בצריכת מזונות המכילים סוכר לבן / חום, דבש או סילאן.
ניתן לשקול החלפת סוכר בתחליפי סוכר כאחת האסטרטגיות להפחתת הסוכר בתפריט, בעיקר בקרב חולי סוכרת, לאור הצורך להימנע משימוש בסוכר לסוגיו.
על חולי סוכרת ומטופלים הסובלים מעודף טריגליצרידים בדם להימנע מצריכת מזונות וממשקאות המכילים סוכר לבן / חום, דבש או סילאן.

מלח

מומלץ להגביל את צריכת הנתרן מהמזון וממלחיה. רצוי להפחית, ככל הניתן, את השימוש במזון תעשייתי מוכן מראש, חטיפים וירקות מומלחים.
ניתן להשתמש במלח דל / מופחת נתרן (למעט מטופלים עם אי ספיקת כליות או הנוטלים תרופה מסוג אלדקטון / מעכבי ACE) לאחר יעוץ עם רופא/דיאטנית.



תבלינים

מומלץ להחליף את השימוש במלח בתבלינים טבעיים אחרים (ללא מלח) ובעשבי תיבול טריים או יבשים.



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