



המלצות תזונתיות להפחתת גורמי הסיכון לטרשת העורקים ומחלת לב כלילית (מניעה שניונית)

עריכה : דנה דיסון RD MHA

דיאטנית מרכז הלב שיבא, יו"ר פורום קרדיולוגיה בעמותת ע.ת.י.ד.

הבהרה: ההנחיות כתובות בלשון זכר, אך פונות לציבור הגברים והנשים כאחד.

מעודכן ל- 2020

הדיאטה הים תיכונית היא הדיאטה המומלצת להפחתת מחלות לב, שבץ מוחי ותמותה כללית, הפחתת הסיכון להתקפי לב חוזרים ולאי ספיקת לב. דיאטה זו מבוססת על צריכה של מזון טרי, בעיקר מתוצרת מקומית ועונתית, בדגש על ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, שמן זית כמקור עיקרי לשומן ודגים. כמו כן, צריכה מוגבלת של עוף, ביצים ומוצרי חלב, צריכה מועטה של בשר אדום וממתקים וכן שתיית יין במתינות. נוסף על כך, יש חשיבות גם לשתייה מרובה של מים, 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'חנון ושאר מאפים קנויים וחטיפים מלוחים.

שומן רווי

צריכת בשר הודו ועוף (ללא העור) מומלצת עד 2-3 פעמים בשבוע. מומלץ להמעיט בצריכת בשר בקר ולהעדיף צריכת בקר רזה כגון: פילה, סינטה, שייטל, חזה, כתף, צ'אך, כף, וייסבראטן. מומלץ להימנע מאכילת בשר בקר שמן ואיברים פנימיים כגון: כבד, מוח ולשון, ומבשרים מעובדים עתירי שומן ומלח כגון: נקניקים, נקניקיות, המבורגר וקבב. ניתן לצרוך מעט חמאה ללא מלח.



שמנים מומלצים – חד ורב בלתי רוויים

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



המשך שומנים

מומלץ לאכול מדי יום חופן (30 גרם) אגוזים טבעיים ללא מלח: 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 מדי שבוע 1-2 מנות דג, העשיר בחומצת שומן מסוג אומגה 3: מקרל, סלמון, לברק, בקלה, הליבוט, סול, פורל, מוסר, בס ובורי. שימורי טונה, סרדינים, סלמון – במים / בשמן יש לסנן היטב. ניתן לאכול גם סוגים אחרים של דגים.



מוצרי חלב

ניתן לצרוך מעט מוצרי חלב דלי נתרן עד 5% שומן (מומלץ כאלה המועשרים בסידן ובחיידיקים פרוביוטיים) : חלב, גבינות לבנות (כולל ריקוטה, טוב טעם, כנען), יוגורטים לא ממותקים, גבינות צהובות לייט (5% או 9% שומן – 1 פרוסה ביום).
אינן מומלצות: גבינות מלוחות וגבינות עתירות שומן : גבינות מעל 5% שומן, גבינות צהובות עתירות שומן, גבינות שמנת וקצפת.



ביצים

ניתן לצרוך 1 ביצה ביום עד 3-4 פעמים בשבוע, כולל במאכלים המכילים ביצים.
אין הגבלה בצריכת חלבונים.



ירקות ופירות

מומלץ לאכול לפחות 5 מנות ביום (400 גרם).



ירקות- מומלץ לאכול טריים או 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 פירות טריים ולא כמיץ. ניתן לאכול פירות מיובשים, רצוי לא מסוכרים.*
ניתן לצרוך עד חצי אשכולית כמנת פרי. יש לצרוך אותה מספר שעות מנטילת תרופות להורדת LDL כולסטרול (סטטינים).

**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 מומלצים להעשרת התפריט בסיבים וכתחליף עיקרי לבשר כמקור לחלבון ולברזל.

שתייה

מומלץ להרבות בשתייה (אם לא קיימת הגבלת נוזלים): מים, סודה, תה (בעדיפות לתה ירוק וצמחים).
הצריכה המומלצת ליום היא לפחות 2.5 ליטר לגברים ו-2 ליטר לנשים. ניתן לצרוך 2-3 כפיות קפה ליום (כפית לספל).





אלכוהול

ניתן לצרוך מנת אלכוהול ביום, עם הארוחה: כוס אחת (150 מ"ל) של יין (רצוי יין אדום יבש) / 1 בקבוק בירה לבנה (330 מ"ל) / כוסית (40 מ"ל) של קוניאק / ויסקי / וודקה.
*יש להתייעץ עם הרופא המטפל טרם שתיית אלכוהול.
שתיית אלכוהול אינה מומלצת לסובלים מרמות גבוהות של טריגליצרידים בדם או סוכרת לא מאוזנת. בירה לבנה אינה מומלצת לסובלים מחומצה אורית גבוהה בדם (מחלת גאوت).



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 להמתיק במעט ממתיק מלאכותי כגון: סוכרלוז, סטיביה וכו'.
חולי סוכרת ומטופלים הסובלים מעודף טריגליצרידים בדם צריכים להימנע לחלוטין ממזונות וממשקאות המכילים סוכר לבן / חום, דבש או סילאן.



מלח

מומלץ להפחית את השימוש במלח ולהימנע מצריכת מזונות מעובדים ומשומרים. ניתן להשתמש במלח דל / מופחת נתרן (למעט מטופלים עם אי ספיקת כליות או הנוטלים תרופה מסוג אלדקטון / מעכבי ACE).
יש להימנע מאכילת מזונות עתירי מלח כגון: גבינות מלוחות, דג מלוח, ירקות מוחמצים, רוטב סויה / צ'ילי / טריאקי, חטיפים מלוחים, אבקות מרק ועוד.



תבלינים

מומלץ להשתמש בתבלינים (ללא מלח) ובעשבי תיבול טריים או יבשים. ניתן להשתמש בתבלין סומאק להמלחת המזון ללא הגבלה.



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