

# 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 בגוף שני זכר, אך פונות לציבור הגברים והנשים כאחד.

נערך 2020

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'חנון ושאר מאפים קנויים וחטיפים מלוחים.



### שומן רווי

צריכת בשר הודו, עוף (ללא העור) מומלצת עד 2-3 פעמים בשבוע. מומלץ להמעיט בצריכת בשר אדום/בשר בקר, ולהמנע מצריכת בשרים אולטרא-מעובדים 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 1-2 מנות דג העשיר בחומצת שומן מסוג אומגה 3 בשבוע:

מקרל, סלמון, לברק, בקלה, הליבוט, סול, פורל, מוסר, בס ובורי.  
שימורי טונה, סרדינים, סלמון – במים / בשמן מסוננים היטב.  
ניתן לאכול גם סוגים אחרים של דגים.



### מוצרי חלב

ניתן לצרוך מוצרי חלב דלי נתרן ושומן, בעדיפות למותססים : חלב, גבינות לבנות (כולל: ריקוטה, טוב טעם, כנען), יוגורטים לא ממותקים.  
אינם מומלצים גבינות מלוחות, גבינות שמנת וקצפת עתירות שומן, או מוצרי חלב עתירי סוכר.



### ביצים

ניתן לצרוך 1 ביצה ביום עד 4 פעמים בשבוע, כולל מזונות מורכבים.  
אין הגבלה בצריכת חלבונים.



### 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, להמנע 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.

### שתייה

מומלץ להרבות בשתייה (אם לא קיימת הגבלת נוזלים): מים, סודה, תה (בעדיפות לתה ירוק וצמחים).

ההמלצה הינה לפחות 2.5 ליטר לגברים ו-2 ליטר לנשים ביום. ניתן לשתות 2 כפיות קפה ליום (כפית לספל, לא מומלץ ברצף).





### אלכוהול

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



### סוכר

מומלץ להימנע משתיית משקאות קלים ממותקים בסוכר או פרוקטוז (כולל מיצי פירות).  
יש להימנע מלהמתיק משקאות בסוכר, ולהמעיט בצריכת מזונות עשירים בסוכר מוסף.  
ניתן להמתיק במעט ממתיק מלאכותי, כגון: סוכרלוז/סטיביה וכד'.  
על חולי סוכרת והסובלים מעודף טריגליצרידים בדם להימנע 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 אנשים 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 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.**