



Anino srce je bitno

Zdrava prehrana je
jako važna za bolesnike s
anginom pektoris kao što je Ana



Zašto se zdravo hraniti?

Saznanje da Vam je nedavno dijagnosticirana angina pektoris **može uznemiriti i Vas i Vašu obitelj.**

Imat ćete puno pitanja, što **smijete** i što **ne smijete** činiti. Pitat ćete se kako će izgledati Vaša budućnost.

Vaš doktor će Vas uputiti u neke stvari kao na primjer **kako vježbati sada kad imate anginu pektoris.**¹

Još jedna vrlo bitna stvar koju možete napraviti je poboljšati prehranu, jer ćete tako:²



✓ Poboljšati razinu kolesterola



✓ Sniziti krvni tlak



✓ Regulirati tjelesnu težinu



Tajna je u ravnoteži



Zdrava prehrana se ne svodi na korištenje jedne supernamirnice kojom ćete izliječiti svoje srce. Radi se o uravnoteženoj prehrani baziranoj na različitim namirnicama:



Voće i povrće

Voće i povrće obiluju vitaminima i mineralima. Prehrana bogata voćem i povrćem osigurat će Vam i dovoljan unos vlakana u organizam.¹



Cjelovite žitarice

Ne samo da su odličan izvor proteina, cjelovite žitarice kao što su zob, integralna riža i kvinoja su također su pune vitamina i minerala. One su čvrsti temelj zdrave prehrane.



Nemasno meso, perad i riba

Konzumacijom nemasnog mesa, peradi i ribe u organizam možete unijeti dovoljnu količinu proteina, kao i konzumacijom raznih grahorica, te neposoljenih orašastih plodova i sjemenki.²



Mlijeko

Mlijeko i mliječni proizvodi su bogati vitaminima, mineralima i proteinima. Preporuča se uzimati proizvode s manjim udjelom masti.³

16%

Konzumacija povrća smanjuje rizik od nastanka srčanih problema

Znanstvena studija je pokazala da većom konzumacijom povrća sa zelenim listovima, možemo smanjiti rizik od srčanog udara za 16%.⁴

Porazgovarajmo o masnoći

Bitan dio uravnotežene prehrane je i manji unos namirnica koje sadrže **loše masti**.¹

Loše ili zasićene masti **povećavaju količinu lošeg kolesterola u krvi** i mogu dovesti do nakupljanja masnoća u arterijama.^{1,2}

Pokušajte jesti manje namirnica koje su bogate zasićenim mastima,¹ kao što su:

- **masno meso** (npr. svinjetina i masni dijelovi govedine)
- **mliječni proizvodi s visokim udjelom masti** (npr. punomasno mlijeko, maslac i sir)
- **tropska ulja** (npr. kokosovo ulje, palmino ulje, kakao maslac)

S druge strane, unosom većih količina dobrih ili nezasićenih masti, **poboljšavate Vaš kolesterol**.¹

Pokušajte u svoj plan uravnotežene prehrane uvesti neke od ovih namirnica koje sadržavaju nezasićene masti¹:

avokado



orašasti plodovi

i sjemenke



riba



20%

Smanjenjem loših masti smanjuje se i rizik od nastanka problema sa srcem

Znanstvenici tvrde, da manjim unosom zasićenih masti u svojoj prehrani možete smanjiti loš kolesterol poznat i kao lipoprotein male gustoće (LDL), a time i rizik od srčanog udara za 20%.³

1. Dinu M et al. *Curr Cardiol Rep.* 2017;19(10):95. 2. Knuuti J et al. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407–477.

3. Hooper L et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;10(6):CD011737.



BB

Kada mi je moj liječnik rekao da imam anginu pektoris, priznajem da sam se malo uplašila. Liječnik me uvjerio da je to normalna reakcija za nekoga kome je upravo dijagnosticirana angina pektoris.

Ohrabrio me da razgovaram s obitelji i prijateljima o mojem zdravstvenom stanju, kako se ne bih osjećala usamljena. Srećom, imala sam jako puno predivnih ljudi oko sebe, koji su mi pružili podršku.

Zahvaljujući mojem sinu, danas se puno bolje hranim. Moj suprug mi isto tako pruža veliku podršku - da i ne spominjem koliko mi je pomogao u kuhinji sa svojim maštovitim i zdravim receptima.

Veliku ulogu u svemu je svakako imao i moj liječnik. Od prvog dana smo se dogovorili da se redovito viđamo. Tijekom prve godine imali smo više od 4 pregleda. Ti redoviti pregledi su imali veliki učinak nakon moje dijagnoze!¹

”

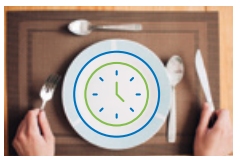
Anini savjeti i preporuke

Prošlo je već nekoliko mjeseci od kad je Ani dijagnosticirana angina pektoris. Za to vrijeme skupila je dosta savjeta i preporuka kako se pridržavati uravnotežene prehrane.



Probajte barem 1 novi zdravi recept tjedno

Umjesto da se stalno vrtite u krug iste recepte, probajte osvježiti svoj jelovnik barem jednom tjedno s nekim novim zdravim receptom.



Usporite

Studije su pokazale da ljudi unose manje kalorija, ako sporije jedu. Ne zaboravite jesti i salatu!¹



Uživajte u hrani

Ugasite televizor, radio i sklonite mobitel. Probajte se potpuno posvetiti onome što jedete. Ako sporije jedete, tijelo će Vam samo sugerirati kada Vam je dosta.²



Sol zamijenite biljkama i začinima

Razne biljke i začini su odličan način za poboljšanje okusa hrane, a time ujedno smanjujete i unos soli.

30%

Više cjelovitih žitarica za zdravo srce

Znanost je pokazala da unosom 3 ili više obroka s cjelovitim žitaricama dnevno, možete smanjiti rizik od nastanka srčanih problema do 30%. Taj efekt se može pripisati činjenici da cjelovite žitarice smanjuju razinu lošeg LDL kolesterola.³

1. Shah M et al. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(3):393-402. 2. Gillian A et al. *Obes Rev.* 2014;15(6):453-461.
3. Hollaender PLB et al. *Am J Clin Nutr.* 2015;102(3):556-572.



Liječnik odgovara na Anina pitanja



Baš kao i Vi, i Ana je imala puno pitanja nakon što joj je dijagnosticirana angina pektoris. Svakih nekoliko mjeseci, išla je na dogovorene preglede kod svog liječnika i svaki put je saznala nešto novo.

1

Trebamo li si zadati onu uravnoteženu prehranu za koju smo sigurni da je se možemo pridržavati?

Neki smatraju da Vaši ciljevi moraju biti realni, inače bi mogli odustati. Drugi pak smatraju, da oni moraju biti postavljeni visoko, kako bi uspjeli.

Na kraju krajeva, svi smo mi različiti. Uravnotežena prehrana se postiže tijekom vremena, a Vi sami trebate vidjeti što Vam najviše odgovara.

2

Treba li smanjiti unos ugljikohidrata?

Postoje dvije vrste ugljikohidrata, jednostavni i složeni. Jednostavne ugljikohidrate možete naći u pečenim poslasticama te u namirnicama koje nemaju dovoljno vitamina i minerala. Složene ugljikohidrate nalazimo u kruhu s cjelovitim žitaricama, grahoricama, te namirnicama koje su pune hranjivih sastojaka.^{1,2}

Dobro bi bilo smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata, ali složeni ugljikohidrati su važan dio uravnotežene prehrane.^{1,2}

3

Je li hrana s manjim udjelom masti dobra za nas?

Mnoge namirnice koje su označene kao one s manjim udjelom masti, umjesto masti mogu imati povećanu količinu soli ili šećera.



Važno je čitati deklaracije proizvoda. Tu možete vidjeti ima li taj proizvod visok udio šećera ili soli, iako ima manji udio masti.