

SPIS TREŚCI

Przedmowa 7

1 Kilka słów na początek... 13

2 Kilka słów o niewydolności serca 15

Klasyfikacja niewydolności serca 17

Przyczyny niewydolności serca 19

Objawy niewydolności serca 19

Klasyfikacja objawów 20

Leczenie 21

Zmiana stylu życia 22

Leki 22

Inne metody leczenia 23

3 Kilka słów o stanie odżywienia.

Czy moja masa ciała jest w normie? 25

Idealna masa ciała 29

Obwód talii 29

***f Wybrane składniki pokarmowe i wartość energetyczna diety
pacjenta z niewydolnością serca - praktyczne wskazówki** 31

Zapotrzebowanie energetyczne 31

Bilans energetyczny 34

Białko 36

Zalety białka roślinnego 38

Węglowodany 40

| | |
|--|----|
| Tłuszcze | 45 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 47 |
| Nienasycone kwasy tłuszczowe | 47 |
| Izomery trans kwasów tłuszczowych | 48 |
| Kwasy tłuszczowe omega-3 | 48 |
| Potas | 50 |
| Sód | 53 |
| Jak zmniejszyć ilość soli w diecie? | 54 |
| Rekomendacje dotyczące podaży płynów | 55 |
| Ograniczenie spożycia płynów | 57 |
| Wskazówki dotyczące kontroli spożycia płynów | 60 |

S Przykładowe modele żywieniowe stosowane w niewydolności serca 61

| | |
|-------------------------------------|----|
| Dieta śródziemnomorska | 61 |
| Warzywa i owoce | 62 |
| Pełnoziarniste produkty zbożowe | 62 |
| Oliwa | 63 |
| Nasiona roślin strączkowych | 63 |
| Orzechy i nasiona | 64 |
| Mięso | 64 |
| Ryby | 64 |
| Produkty mleczne | 65 |
| Przyprawy | 65 |
| Dieta DASH | 67 |
| Diety wegetariańskie | 71 |
| Białko | 72 |
| Tłuszcze | 75 |
| Wapń | 76 |
| Żelazo | 77 |
| Witamina B 1 2 (kobalamina) | 78 |
| Polskie zalecenia zdrowego żywienia | 80 |

Samoopieka pacjenta z niewydolnością serca 84

Codzienna rutyna 85

Niewydolność serca w pytaniach i odpowiedziach 89

Jak kontrolować podaż witaminy K? 89

Czy muszę uważać na owoce sezonowe? 93

Co robić, gdy wystąpi suchość w jamie ustnej i silne uczucie pragnienia? 93

Jak czytać etykiety produktów spożywczych? 94

Dlaczego warto czytać ulotki leków? 97

Co zrobić w sytuacji, kiedy nie mam apetytu? 99

Czy mogę pić alkohol? 100

Czy mogę pić kawę? 101

Czy muszę suplementować witaminę D? 101

Czy powinienem suplementować kwasy tłuszczowe omega-3? 102

Przepisy 103

Śniadania 104

Omlet ze szparagami 104

Kanapki z pastą z łososia 105

Szakszuka 105

Komosanka na mleku migdałowym 106

Śniadaniowa tofucznicza 107

Owsianka nocna z suszonymi morelami 107

Owsianka jak makowiec 108

Kanapki z hummusem 108

Kanapki z twarogiem z tofu 109

Kanapki z pastą z fasoli 109

Obiady 111

Pierś z indyka z warzywami i ryżem 111

Dorsz pełen przypraw 112

Makaron w sosie jogurtowym z kurczakiem 112

Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami 113
Kremowa kasza jaglana z cukinią 114
Pieczony indyk z kaszą i warzywami 115
Roślinne szaszłyki z ziemniakami 115
Gulasz z zielonej soczewicy 116
Dorsz z sałatką z pęczakiem 117
Łosoś pieczony z pesto z ziemniakami i fasolką 117

Kolacje 119

Sałatka z awokado, fasolą i fetą 119
Tortilla z kurczakiem i awokado 120
Komosa ryżowa z warzywami 120
Bruschetta z mozzarellą 121
Sałatka z kaszą bulgur i jajkiem 122
Kanapki z awokado i mozzarellą 122
Makaron z pieczonym łososiem 123
Roślinny omlet z gruszką 124
Kanapki z twarogiem 124
Turecka sałatka z ciecierzycą i ryżem 125

Przekąski 126

Twarożek z cynamonem 126
Syrnik z truskawkami i borówkami 126
Owoce jagodowe z orzechami włoskimi 127
Koktajl bogaty w antyoksydanty 127
Chia z czekoladą i malinami 128
Deser owsiany z jagodami 128
Sałatka z tofu i orzechami 129
Owocowy deser twarogowy 129
Hummus z warzywami 130
Sałatka w słoiku 130

Piśmiennictwo 132