



Táplálkozásterápia szerepe a kardiovaszkuláris betegségekben



Varga Dóra
Dietetikus

Okleveles Táplálkozástudományi Szakember



- CVD megelőzés és kezelés szempontjából is fontos a táplálkozás
- Étrendi minták a kiragadott alapanyagok helyett
- Kulturális, családi szokásoknak megfelelő étkezés kialakítása
- Újabb és újabb kutatási eredmények a táplálkozástudományban



KARDIO KÖZPONT
TERMÉSZETESEN BIZTONSÁGBAN

www.kardiokozpont.hu



www.primamedica.hu

Étkezési minták



DASH DIET

6-8
 servings per day
 of whole grains

4-5
 servings per day
 of vegetables

4-5
 servings per day
 of fruits

2-3
 servings per day of
 fat-free or low-fat dairy



4-5
 servings per week of
 nuts, seeds, legumes

6
 Less than
 servings per day of
 lean meat, poultry, fish

5
 Less than
 servings per week
 of sweets

2-3
 servings per day
 of fats and oils





OmniHeart vizsgálat

Macronutrient	Diet		
	CARB ^a	PROT ^b	UNSAT ^c
Total fat (%)	27	27	37
Saturated (%)	6	6	6
Monounsaturated (%)	13	13	21
Polyunsaturated (%)	8	8	10
Carbohydrate (%)	58	48	48
Protein (%)	15	25	15
Cholesterol (mg)	150	150	150

- Telített zsírok csökkentése mellett melyik makronutrint érdemes növelni?
- Dash diétán alapuló étrendek
- 161 fő, >30 éves, 120-159 Hgmm, 6 hét
- Csökkent: szisztolés és diasztolés vérnyomás, LDL, összkoleszterin szint
- HDL koleszterinszint, trigliceridszint: magas fehérje és magasabb telítetlen zsírsav bevitel mellett csökkent
- Nem szükséges teljesen egységes étkezési mintát követni



Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs

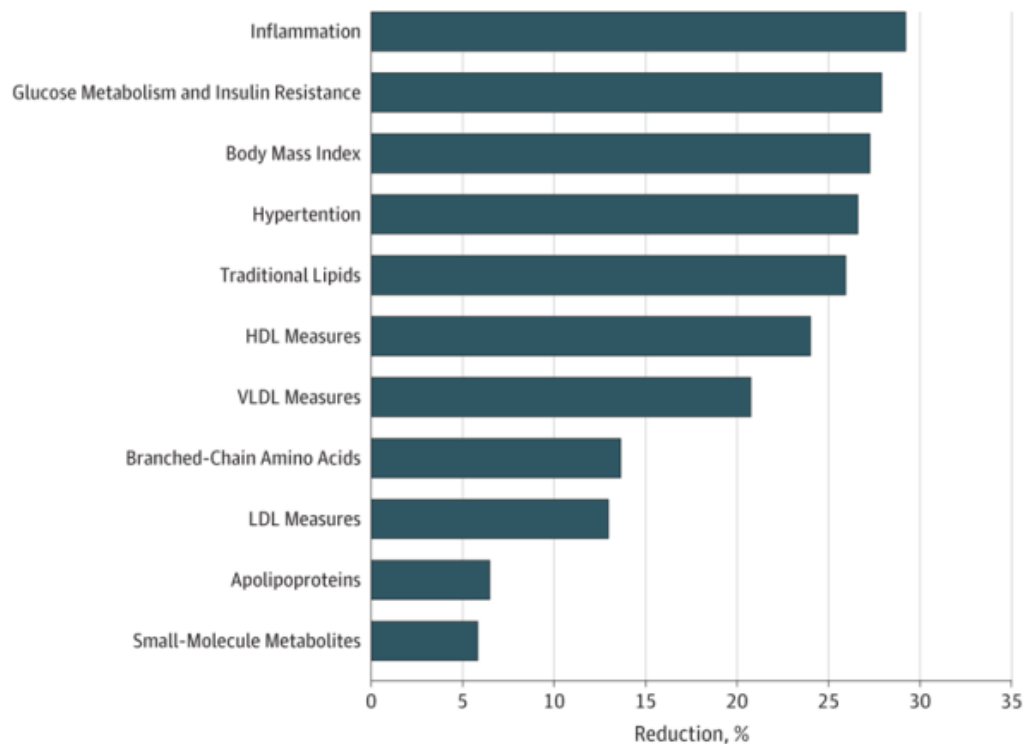


© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition

s = Serving





- 26000 nő, 12 éves követéses vizsgálat
- Magas Med score étrend 25% kisebb esély szív-és érrendszeri betegségre
- Mediterrán diéta hatására jelentős csökkenés a szív- és érrendszeri kórképek kialakulásában szerepet játszó biomarkerek értékében



Table 5. Combining Recommendations to Help Achieve a Preferred Heart-Healthy Dietary Pattern

Foods to Encourage	Foods to Displace
Vegetables (fresh/frozen/canned without salt or rinsed; roasted/microwaved/stir-fried in unsaturated oil/steamed)	Vegetables with sauces/fried
Fruits (fresh/frozen/dried/canned without added sweetener, canned in juice)	Fruit pies, jams and jellies, fruit juice with added sugar
Whole grains and grains high in dietary fiber	Refined-grain products (breads, white rice, cookies, granola bars, sugar-laden cereal, crackers, cakes) with added sugars and no or little fiber and/or solid fats
Low-fat and nonfat milk, dairy products, calcium-fortified nondairy milks	Full-fat dairy products
Poultry (skinless; grilled/baked/broiled)	Poultry with skin, fried poultry
Fish and seafood (grilled with unsaturated oils/baked/broiled)	Fish (battered and fried, buttered)

2015 **Dietary Guidelines Advisory Committee** minden étkezési minta javasolt a szív-és érrendszeri kórképek megelőzése és kezelése esetén, mely alacsony telített zsírsav és koleszterin tartalmú, szegény sóban, miközben rostokat, káliumot, és telítetlen zsírsavakat bőséggel tartalmaz.



Kardioprotektív étrend

Olyan mennyiségi és minőségi tényezőkön alapuló étrend, amelynek **célja a keringés tehermentesítése**, valamint az **atherosclerosis folyamatának lassítása**.

Ennek érdekében:

- teljes őrlésű gabonákat,
- zöldségeket, gyümölcsöket,
- alacsony zsírtartalmú tejtermékeket és húsokat,
- kevés édességet,
- kevés nagy nátriumtartalmú élelmiszert,
- valamint főként telítetlen zsírsavforrásokat tartalmaz.



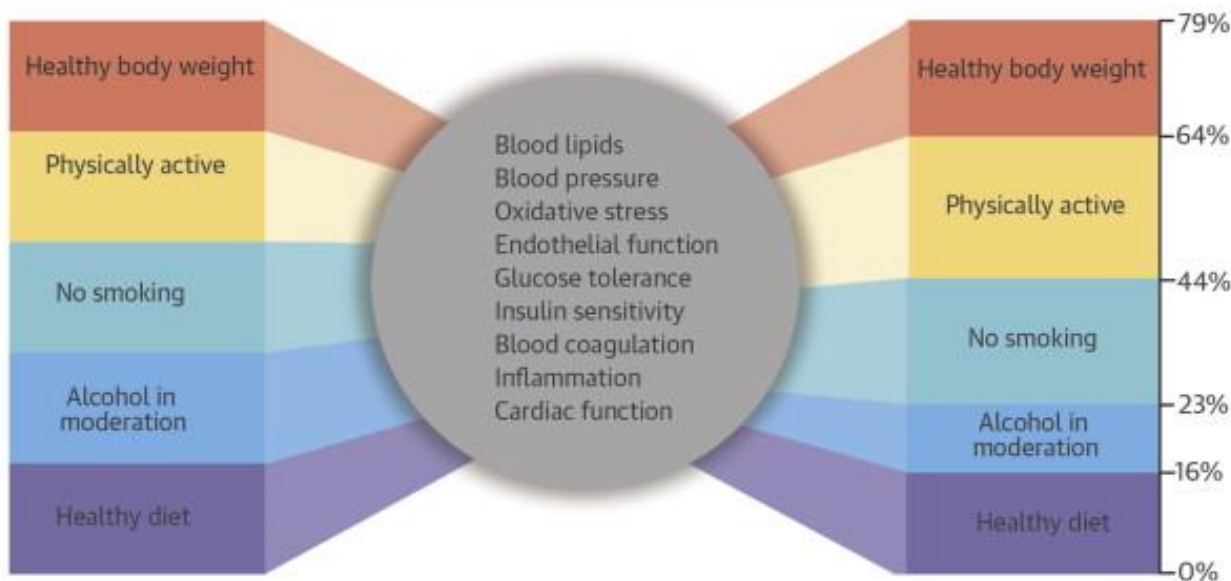
Táplálkozás és további életmód orvostani eszközök kombinációja





Low-risk lifestyle practices

Myocardial infarction Population preventable proportions



- 7129 magas vérnyomás, vagy magas koleszterinszinttel élő svéd férfi
- 11 évig tartó vizsgálata
- 5 életmód tényező kombinációjával 5-ből 4 infarktuszal elkerülhető a rizikóval élőknél



KARDIO KÖZPONT
TERMÉSZETESEN BIZTONSÁGBAN

www.kardiokozpont.hu



www.primamedica.hu

Friss tanulmányok



Omega-6 zsírsavak

- 13 ország, 30 prospectív tanulmánya alapján, 70000 vizsgált személy
- Magas omega-6 zsírsav fogyasztás (linolsav) alacsonyabb kardiovaszkuláris rizikóval jár, különösképpen a stroke szempontjából



Telített zsír – tejtermékek

- Telített zsírok közül a tejtermékekből származók kevésbé emelik meg koleszterinszintet, mint a többi forrás
- Még jobb szív-és érrendszeri kockázati hatása van a telítetlen zsírsavaknak



Sikeres életmódváltás elemei

1. Célok meghatározása
2. Önmagunk monitorozása (táplálkozási napló, applikációk)
3. Megerősítés, pozitív visszajelzés
4. Külső hátráltató ingerek elkerülése
5. Szakemberekkel való konzultáció, kapcsolattartás
6. Környezet támogatása
7. Személyre szabott szabályok, rendszerek kialakítása



KARDIO KÖZPONT
TERMÉSZETESEN BIZTONSÁGBAN

www.kardiokozpont.hu



www.primamedica.hu

Köszönöm a figyelmet!

Varga Dóra

Dietetikus

Okleveles Táplálkozástudományi Szakember

www.kardiokozpont.hu