

	Dokumentacja Systemu Zarządzania Jakością	ISO 9001:2015
	Program edukacyjny w zakresie żywienia dla pacjentów z chorobami układu krążenia	
	Numer procedury: PJ71b /PL	Strona
		Wydanie

Opracował: Lider procesu	Sprawdził: Pełnomocnik ds. SZJ	Zatwierdził: Dyrektor
Data: 16.09.2025	Data: 16.09.25	Data: 16.09.25
Podpis Beata Czarnowska-Kozłowska Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Chorób Wewnętrznych z Pododdziałem Diabetologicznym Reata Czarnowska-Kozłowska	podpis Halina Kozłowska Pełnomocnik ds. jakości Systemu Zarządzania Jakością	Podpis: DYLEKTOR Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie Jarosław Ostrowski
EGZEMPLARZ ☐ rejestrowany Nr..... /podlega aktualizacji/ ☐ informacyjny / nie podlega aktualizacji/		

Obowiązuje od: 10.12.2009r.

A. Cele spotkania:

Cel główny:

Zapoznanie z podstawami prawidłowej diety w chorobach serca.

2. Cele szczegółowe:

1. Uczestnicy spotkania mierzą swoje BMI i oceniają jego wynik.
2. Uczestnicy wymieniają podstawowe zasady diety redukcyjnej.
3. Pacjenci zdają sobie sprawę z konieczności ograniczenia soli i cholesterolu.
4. Uczestnicy wyliczają produkty zalecane i niewskazane.
5. Pacjenci potrafią wymienić produkty zawierające duże ilości cholesterolu i podać ich zamienniki.

Metoda dydaktyczna:

Wykład

Środki dydaktyczne:

Rysunki, plakaty, broszury

Zasady dydaktyczne:

Przystępność, trwałość wiedzy i umiejętności, łączenia teorii z praktyką, pogłębienie, systematyczność świadomego i aktywnego uczestnictwa, kształtowania umiejętności i uczenia się, kontroli.

Literatura dla uczestników:

Broszury, książeczki

Literatura dla edukatora zdrowia:

- Żywnienie w chorobach serca. Z. Wieczorek- Chelmińska. Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Broszury informacyjne

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów na świecie i w Polsce. Umieralność z tego powodu należy do najwyższych w regionie europejskim. W 2010 roku z powodu chorób układu krążenia zmarło w Polsce 174 tysięcy osób w naszym kraju, dając współczynnik zgonów na 10 tys. Mieszkańców równy 45,6. Warto zauważyć, że był on wyższy dla kobiet (46,9), niż dla mężczyzn (44,2).

[http://www.pzh.gov.pl/page/fileadmin/user_upload/statystyka/Raport_stanu_zdrowia_2012.pdf]

Badania epidemiologiczne i socjomedyczne pokazują, że ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia. Niewłaściwa dieta, niska aktywności fizyczna, palenie papierosów, picie alkoholu, stres. Powtarzane w długiej perspektywie prowadzą do zaburzeń biochemicznych i fizjologicznych u człowieka, m.in. do dyslipidemii, otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego krwi. Te niewłaściwe zachowania określane są jako czynniki ryzyka. Światowa Organizacja Zdrowia podała najistotniejsze w przypadku chorób układu krążenia:

- Nadciśnienie tętnicze krwi (wartość RR > 140/90 mmHg),
- Zaburzenia gospodarki lipidowej (podwyższenie stężenia cholesterolu całkowitego we krwi, frakcji LDL-cholesterolu, triglicerydów, oraz niskie stężenie frakcji HDL-cholesterolu),
- Palenie tytoniu,
- Niska aktywność ruchowa,
- Nadwaga i otyłość,
- Upośledzenie tolerancji glukozy,
- Wzrost stężenia fibrynogenu,
- Wzrost stężenia kwasu moczowego,
- Nadmierny stres,
- Nieracjonalne odżywianie
- Wiek,
- Płeć,
- Obciążenia genetyczne

Oddziałując na czynniki ryzyka można uzyskać obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia:

- obniżenie stężenia cholesterolu, zwłaszcza frakcji LDL-cholesterolu zmniejsza o 1% umieralność na chorobę wieńcową, o 2% powoduje zatrzymanie progresji a nawet regresję miażdżycy tętnic wieńcowych,
- zaprzestanie palenia sprawia, że ryzyko zawału serca po ok. 10 latach niepalenia jest takie jak u osoby nigdy nie palącej,
- obniżenie średniego ciśnienia rozkurczowego o 5-6 mmHg powoduje zmniejszenie umieralności ogólnej o 7% , umieralności w powodu udaru mózgu o 14%, a z powodu choroby wieńcowej o 9%,
- obniżenie izolowanego ciśnienia skurczowego powoduje zmniejszenie ryzyka udaru mózgu o 28-30 % a zawału mięśnia sercowego o 20-23%

Dieta osoby z problemami układu krążenia powinna zawierać znaczne ilości:

- Błonnik pokarmowy obecny w warzywach i owocach, który ogranicza wchłanianie tłuszczów nasyconych i węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym.
- Przeciwtleniaczy (witaminy C i E, polifenoli); fitosteroli, których źródłem są warzywa i owoce oraz oliwa z oliwek.
- Kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzących z ryb oddziałujących korzystnie na stężenie trójglicerydów.

Dokładniejsze informacje dotyczące diety możecie Państwo uzyskać u dietetyków szpitalnych.

TEST:

1. Prawidłowe BMI wynosi:

- a. poniżej 16
- b. 18- 24,9
- c. 26- 32,5

2. Prawidłowe spożycie soli kuchennej powinno wynosić:

- a. 6g
- b. 1g
- c. 10g

3. Zamiast soli można użyć:

- a. curry
- b. musztardy
- c. maggi

4. który z produktów zawiera najmniej cholesterolu:

- a. smalec
- b. ser żółty
- c. olej słonecznikowy

5. Woda mineralna osoby z chorym sercem powinna zawierać:

- a. ok. 200mg sodu
- b. ok. 100mg sodu
- c. ilość sodu jest bez znaczenia

ZALECENIA DOTYCZĄCE WYBORU PRODUKTÓW :

Wybieraj i kontroluj spożycie:

Produkty zbożowe: chleb razowy, chleb graham, chleb żytni, orkiszowy; grube kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana; makaron pełnoziarnisty, bez jaj; płatki owsiane; wyroby cukiernicze: drożdżówki, ciasta, torty.

Mleko i sery: mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, chudy jogurt, chude sery.

Mięso: chudy drób- kurczak, indyk; chude wędliny nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, soja.

Ogranicz:

Tłuste gatunki mięsa- wieprzowina, wędliny, parówki, kiełbasy, tłusty drób- gęsi, kaczki; podroby: wątroba, mózg, nerki, płuca, serca; wędlina podrobową: kiszka pasztetowa, salcesony. Żółtka jaj nie więcej niż 2 razy na tydzień (włączając w to żółtka zawarte w wypiekach) krewetki, kawior.

Tłuszcze w umiarkowanej ilości: oleje słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy. Margaryny twarde.

Masło, słonina, smalec, boczek, alkohol tych produktów unikać.

Bibliografia do procedury PJ 71b \ PL:

1. G. Jurkowska, K. Łagoda. Pielęgniarstwo internistyczne. PZWL, Warszawa 2021
2. L. Kłosiewicz,- Latoszek, M. Jarosz. Otyłość: zapobieganie i leczenie.PZWL, Warszawa 2019
- 3.Z. Wieczorek-Chełmińska. Żywnienie w chorobach serca. PZWL, Warszawa 2003
- 4.A. Payra, H.M.Baker. Dietetyka i żywienie kliniczne. PZWL. Warszawa 2013
5. J. Kempisty, U. Chorzępa. Leczenie żywieniem. PZWL. Warszawa 2019