

SPIIS 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

4 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

5 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 B₁₂ (kobalamina) 78

Polskie zalecenia zdrowego żywienia 80

6 Samoopieka pacjenta z niewydolnością serca 84

Codzienna rutyna 85

7 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

8 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