

Načela prehrane za bolnike po miokardnem infarktu

UDK 616.127-005. 8-083.2

IZVLEČEK. *Opisane so nekatere značilnosti aterosklerotičnih sprememb ter dejavniki, ki pospešujejo njihov nastanek. Načela prehrane za bolnike po miokardnem infarktu temeljijo na kakovostno in količinsko polnovredni, lahko prebavljivi hrani. Podrobneje so opisani načini priprave hrane, energetska omejitev hrane ter bolnikove potrebe po beljakovinah, ogljikovih hidratih, maščobah, vitaminih in mineralih. Dodanih je tudi nekaj praktičnih jedilnikov.*

DIETARY PRINCIPLES IN PATIENTS AFTER MYOCARDIAL INFARCTION. *The author describes some characteristics of atherosclerotic changes and lists the precipitating factors. The patients after myocardial infarction should be placed on the diet comprising adequate quantities of quality and easily digestible foodstuff. The author describes various ways of food preparation, energy restrictions and the patient's requirements of protein, carbohydrate fat, vitamins and minerals. The issue is illustrated with some recipes.*

Načela prehrane za bolnike po miokardnem infarktu izhajajo iz kakovostno in količinsko polnovredne, lahko prebavljive hrane, ki jo v dietetiki imenujemo **varovalno prehrano** (starejši izraz »lahka« hrana).

Ateroskleroza

Čezmerno uživanje hrane povzroča debelost, odvečne maščobe in ogljikovi hidrati pa so eden izmed povzročiteljev ateroskleroze. To je najpogostejša bolezen ožilja in srca; najbolj pogosto prizadene ljudi po 40. letu starosti.

V prvi fazi bolezní nastanejo okvare v notranjih plasteh velikih in srednje velikih arterij:

— nabrekanje in infiltracija z amorfnimi snovmi ter razraščanje celic v okolici poškodbe — **prelipidna faza**;

— v drugi fazi — **lipidna faza**, se lipidi odlagajo na poškodovanih mestih arterij (rumene kašaste lehice v svetlini žile). Če se kašasta vsebina okvarjenega predela izprazni v kri, nastane čir. Vanj se nalagajo kalcijeve soli, sledi torej poponitev.

Našteti pojavi povzročajo otrdelost, neelastičnost in togost arterialnih sten. Svetline manjših arterij se zožijo in lahko postanejo neprehodne. Obolenje poteka počasi in brez bolezenskih znakov, dokler ne nastopijo komplikacije, ki zaprejo

dotok krvi (tromboza) ter povzročijo brezkrvnost (ishemijo) področja, katerega obolela arterija prehranjuje. Zapora je lahko nenadna ali postopna.

Zaradi ateroskleroze nastane pomanjkanje kisika v organih in tkivih, ki jim obolela arterija dovaja kri. Najbolj razširjene bolezni zaradi ateroskleroze so:

- **ishemična miokardiopatija, angina pectoris in srčni infarkt;**
- **cerebrovaskularna bolezen;**
- **periferne obtočne motnje.**

Dejavniki, ki pospešujejo nastanek ateroskleroze (dejavniki tveganja) so prikazani v razpredelnici:

BOLEZNI	NOTRANJI DEJAVNIKI	ZUNANJI DEJAVNIKI
<ul style="list-style-type: none">• HIPERTONIA• DIABETES MELLITUS• ARTRITIS URICA• HYPOTHYREOSIS• NEPHROSIS	<ul style="list-style-type: none">• GERIATRIČNE LASTNOSTI• BOLEZENSKI METABOLIZEM• LIPIDOV	<ul style="list-style-type: none">• ČEZMerno UŽIVANJE MAŠČOB IN OGLJIKOVIH HIDRATOV• OMEJENO GIBANJE• KAJENJE• OBREMENITVENE SITUACIJE

Preventiva ateroskleroze je lahko:

- **p r i m a r n a**, vključuje ukrepe še pred nastopom bolezni;
- **s e k u n d a r n a**, že v času obolenja odpravlja dejavnike tveganja z namenom, da upočasni aterosklerotični proces in preprečuje komplikacije ateroskleroze.

Način priprave hrane

Varovalno (lahko) hrano pripravimo tako, da je čim lažje prebavljiva. Od načinov priprave hrane dovolimo: kuhanje, mehčanje v pari (ekonom lonec), dušenje v lastnem soku, pečenje s suho toploto (kruh, raženj, žar). Dovolimo tudi kuhane in nato pečene jedi. Od naštetih načinov priprave hrane raženj in žar ne sodita k varovalni dieti. Ta dva smo vključili zato, ker se pri takem načinu priprave hrane izgublja veliko maščobe.

Jedi, pečene s suho toploto (kruh, peciva) dovolimo le en dan stare.

Pri pripravi hrane upoštevamo tudi potrebo po zmanjšani količini celuloze v hrani (le-ta povzroča napenjanje), zato naj bo sadje olupljeno, stročnice (fižol, grah, soja) spasiramo skozi gosto cedilo. Če je bolnik zaprt, naj uživa sveže sadne sokove.

Maščobe ne smemo segrevati in pregrevati (nastali razkrojki dražijo želodčno sluznico), po možnosti jo dodamo na koncu toplotnega procesa. Dražilne učinke posameznih značilnih oblik jedi na sluznico prebavil prikazuje razpredelnica:

SREČA JE EDINA STVAR, KI SE PODVOJI Z DELITVIJO

Albert Schweitzer

DRAŽILNI VPLIVI ZNAČILNIH OBLIK JEDI

Vrsta živil	Močno dražilni učinek	Slab dražilni učinek
meso	kitasto in stare živali	rahlo in mlade živali (belo perutninsko meso)
zelenjava	groba z veliko celuloze	mlada listnata zelenjava, krompir
sadje	trdo in nezrelo	mehko, močno zrelo, brez lupine
maščobe	loj, svinjska mast, nerafinirano olje	olje — rafinirano
sladkor, med	v visoki koncentraciji	v nizki koncentraciji
stročnice	s trdo lupino in suhe	mlade, brez lupine
mleko, mlečni izdelki	pikantni, mastni siri	posneto mleko, pusti siri
žitni izdelki	100 %-tno mleto žito (moka), otrobi	OO-moka, škrob
vrsta začimb	poper, paprika	peteršilj, domača zelišča
načini priprave hrane	cvrto, pečeno; fermentiranje, mariniranje, grobo, razkosavanje (pri slabem žvečenju)	kuhano, dušeno, drobno mleto
pijače	kava, močne alkoholne pijače	izotonične raztopine — sokovi ali glukoza
volumonoznost hrane	hrana velikega volumna (nad 750 ml)	hrana majhnega volumna (pod 300 ml)
temperatura hrane	hladna in ledena živila	30—40° C

Energetska omejitev hrane

Hrano razdelimo na pet dnevnih obrokov, s tem da se bolnik ne sme nikoli najesti do sitega. Enaka količina hrane, užita v enem ali dveh obrokih pomeni večji riziko za debeljenje in aterosklerozo, kot če bi jo užili v petih ali več obrokih (tudi premik močnejših obrokov na jutranji čas je primeren za hujšanje).

Bolnik naj po miokardnem infarktu ne uživa živil, ki povzročajo napenjanje: stročnice (razen pasiranih) in zeljnice. Ker vsebuje tako pripravljena hrana malo celuloze, je bolnik pogosto zaprt. Takrat naj pije več sadnih sokov in mineralne vode. Če gre za debelušnega bolnika, dajemo nizko energetska vrednost hrane (4200 do 6300 J). Če je bolnik normalno hranjen, dobi bolj kalorično hrano (7140 do 8400 J) dnevno.

Nizka energetska vrednost hrane lahko pri debelem človeku povzroči zmanjšano koncentracijo glukoze v krvi, kar ima lahko hude posledice za okvarjeno srčno mišico. Zato ne smemo takoj po infarktu preiti na strogo shujševalno dieto, temveč šele postopno v drugem ali tretjem tednu. V ta namen lahko včasih kombi-

niramo po dve dieti ali tri: shujševalno za sladkorno bolne in dieto pri zvišanem krvnem tlaku.

Potrebe po beljakovinah (B)

Razmerje med živalskimi in rastlinskimi beljakovinami naj bo 1:2. Potrebe po beljakovinah preračunavamo na kg telesne teže. Priporočamo manj kot 1 g B/kg telesne teže dnevno, to je 0,6 g/kg telesne teže dnevno.

Pri izboru upoštevamo živila z malo maščobami (glej tabelo):

Tabela z minimalno količino maščob v g na 100 g živila:

— pusta govedina	0,75 do 6,82
— dietna goveja rolada	3,7
— kunec	1,6
— pusto konjsko meso	4,0
— piščančje meso	4,0
— puste ribe	0,8 do 4,0
— zelenjava, sadje in žitni izdelki vsebujejo minimalno količino maščob	

K zgornji tabeli bi lahko dodali še jajčni beljak in pasirane stročnice.

Od mlečnih proizvodov priporočamo: posneto mleko, jogurt iz posnetega mleka, posneto kislo mleko, nemastno skuto (v prosti prodaji z 20 % tolšče), nemastne sire (narejene iz delno posnetega ali posnetega mleka), posneto mleko v prahu, kakao v prahu. Prepovedani so tudi drugi mastni mlečni proizvodi (smetana, maslo, skuta s 50 % tolšče).

Prepovemo uživanje industrijskih mesnih proizvodov (zaradi večjih količin soli in maščob): salame, paštete, siri, mesne konzerve, klobase, hrenovke (vsebujejo približno 50 % tolšče).

Od rib priporočamo puste sladkovodne ribe, ker vsebujejo manj NaCl kot morske (morske ribe vsebujejo 500 mg Na). V prej omenjeni tabeli je izpuščeno tudi pusto belo puranovo mesto, ki je lahko prebavljivo in kvalitetno.

Vsem prepovedim navkljub pa bolniku dovolimo eno do dve jajci na teden, saj je jajce živilo z veliko biološko vrednostjo.

Potrebe po ogljikovih hidratih (OH)

Energetsko in biološko polnovredna varovalna (lahka) prehrana vsebuje 55—70 % OH/10—15 % B, 20—30 % M. Celodnevna količina OH ne sme biti večja od 180 g.

Ogljikovi hidrati so pogonsko gorivo človeškega organizma, pomenijo izvor energije za potrebe bazalnega metabolizma, telesne aktivnosti in telesne temperature. Višek ogljikovih hidratov se nalaga v glikogen. Kapaciteta organizma za

glikogen je majhna, samo nekaj sto gramov. Zato še preostali višek OH jetra pretvorijo v trigliceride. Pri uživanju velikih količin OH se količina trigliceridov toliko zviša, da govorimo o hiperlipoproteinemiji. Le-to zdravimo z dieto in medikamentozno (glej priloženo dietno navodilo pri hiperlipoproteinemiji tip IV).

INŠTITUT ZA GERONTOLOGIJO
INTERNA KLINIKA III

Shujševalna dieta pri hiperlipoproteinemiji oblike IV

Dnevni obroki	I	II
ZAJTRK	pečeno jajce (1 žlička olja) rezina črnega kruha (30 g) čaj ali žitna kava brez sladkorja	sirček (60 g) rezina črnega kruha (30 g) čaj s posnetim mlekom brez sladkorja
MALICA	jagode posneto mleko (2 dcl)	jabolko kisló mleko iz posnetega mleka (2 dcl)
KOSILO	čista goveja juha (brezmasna) kuhano ali dušeno pusto meso (120 g) kuhana zelenjava (200 g) sadna solata brez sladkorja (200 g)	zelenjavno mesna enolončnica (200 g zelenjavo, 120 g pustega mesa, 1 žlička olja) sadje
MALICA	posneto mleko (2,5 dcl) rezina črnega kruha (25 g)	kisló mleko iz posnetega mleka (2,5 dcl) rezina črnega kruha (25 g)
VEČERJA	zelenjavno mesna solata (200 g zelenjave, 60 g pustega mesa)	skutin namaz (90 g) rezina črnega kruha (25 g) sadje (200 g)

Dietni jedilnik je sestavil D. Pokorn.

INŠTITUT ZA GERONTOLOGIJO
INTERNA KLINIKA III

Vzdrževalna dieta pri hiperlipoproteinemiji oblike IV

Dnevni obroki	I	II
ZAJTRK	2 pečeni jajci (1 žlička olja) rezina črnega kruha (30 g) čaj z mlekom brez sladkorja	pusta šunka rezina črnega kruha (30 g) maslo (1 žlička) žitna kava brez sladkorja
MALICA	sadje polnomastno mleko	sadje kefir iz polnomastnega mleka
KOSILO	goveja juha dušeno, kuhano ali pečeno meso (2 žlički olja) zelenjavna prikuha (žlička olja) sadna solata brez sladkorja	sadni sok (150 g) obloženo jajce z zelenjavo (1 žlica olja ali masla) kompot brez sladkorja
MALICA	mleko rezina črnega kruha (25 g)	jogurt rezina črnega kruha (25 g)
VEČERJA	zelenjavno mesna solata (1 žlička olja) rezina črnega kruha (25 g)	sir sadje rezina črnega kruha (25 g)

NAVODILO ZA UPORABO DIETNEGA LISTA

1. Poljubno lahko zamenjujemo posamezne obroke hrane med zajtrkom, malico, kosilom in večerjo. V razpredelku I je dražji, v razpredelku II pa cenejši jedilnik.

2. Natančno se držimo predpisanih količin hrane oziroma prehrabnega režima. Kjer ni navedena količina, lahko vzamemo poljubno količino živil.

3. Jedilnika vsebujeta okoli 2000 Kal pri vzdrževanju dieti oziroma okoli 1100 Kal pri shujševalni dieti. Dovoljeni dodatki (pri kosilu, večerji, zajtrku ali malici) zvečujejo kalorično in biološko vrednost celodnevne hrane.

4. **Dovoljena živila:** vse vrste mesa, razen zelo mastnih; mleko in mlečne pijače, sir; jajca; ne preveč mastni mesni izdelki; vsa fina olja v zmernih količinah; vse zelenjave z malo ogljikovih hidratov; zelje, zelena solata, endivija, kislota, kumare, špinača, paradižnik, zelena paprika, cvetača, ohrovt, stročji fižol; sadje z malo sladkorja: dinje, limone, lubenice, jabolka itn.; zmerna količina orehov, soje, arašidov; črn kruh v majhnih količinah.

5. **Prepovedana živila:** vsa močno škrobna živila in jedi: bel kruh, krompir, testenine, riž, puding, zdrob, cmoki, svaľjki itn.; sladkor, marmelade, med, džemi, želeji itd.; grah, artičoke, čebula v večji količini, črna redkev, pesa, korenje itd.; zelo sladko sadje: breskve, hruške, banane, fige, maline, sladko grozdje, pomaranče itd.; sočivje: fižol, leča, suh grah; alkohol — tudi pivo.

6. **Priprava hrane:** dovoljeni so vsi načini priprave hrane. Izogibajmo se le močno zgoščenih jedi ter jedi z velikim dodatkom maščob.

7. Nekaj nasvetov za pripravo posameznih jedi:

Goveja juha:

Juho skuhamo na navaden način, jo ohladimo in strnjeno maščobo posnamemo z žlico. Juho ponovno segrejemo in ponudimo nezakuhano v skodelicah ali z dodatkom kuhane in na rezance zrezane zelenjave.

Dušeno meso (govedina, teletina, perutnina, kunec itn.): Kos mesa solimo, po želji popopravimo in damo v kozico z žlico vode. Po želji dodamo še razne začimbe, strok česna, čebulo, zeleno, peteršiljeve korenine ipd. Dušimo do mehkega. Dušeno meso zrežemo na rezine in jih prelujemo s precejnim mesnim sokom.

Segedinski golaž — pripravljen dietno

Zelje kuhamo s pustim svinjskim mesom, ki smo ga poprej zrezali na kocke. Kuhanemu dodamo prežganje ter dobro prekuhamo. Po želji začинimo s soljo, poprom, žličko paprike, paradižnikove mezge ali z drugimi začimbami. Prežganje pripravimo tako, da žličko moke pražimo na suho, da dobi rjavo barvo. Nato zalijemo z malo vode, dobro prekuhamo in prežganje zalijemo k zelju in mesu.

Zelenjavno mesna enolončnica

Poljubno pusto meso zrežemo na kocke in ga napol skuhamo v juhi. Dodamo na rezance zrezano zelenjavo in podmet. Kuhamo do mehkega. Začinimo s soljo, poprom in žličko paradižnikove mezge; lahko dodamo tudi nekaj lističev gob ipd. Okisamo s kisom ali vinom.

Zelenjavna prikuha

Poljubno zelenjavo očistimo, zrežemo na manjše dele in jo skuhamo ali dušimo z malo vode. Posebej vmešamo žličko moke s 3 žlicami vode ali juhe. Podmet primešamo zelenjavi, dodamo še razne začimbe in vse skupaj dobro prekuhamo.

Zelenjavna priloga

Poljubno zelenjavo skuhamo, odcedimo in še toplo serviramo k mesu.

Zelenjavno mesna solata

Poljubno zelenjavo skuhamo, ohladimo, zrežemo na rezance in po želji primešamo na lističe zrezano pusto meso: govedina, perutnina itn.

Posebej pripravimo preliv iz žlice kisa ali vina ali limoninega soka, soli, popra, po želji tudi gorčice, sesekljanje kapre, strt česen in podobno. Preliv dobro premešamo in prelijemo čez solato.

Pomembna je izbira OH: npr. od celokupne količine OH v celodnevni prehrani 60 ‰, naj bolnik dobi 10—15 ‰ monosaharidov (v sadju, enakomerno porazdeljeno pri vsakem obroku, zraven še balast) in 45 ‰ OH v obliki polisaharidov (škrob — razni kruhi in zelenjava, zraven še balast).

Med ni prepovedan, vendar bolnik dobi dovolj sladkorja že s sadjem, zato ga ne priporočamo.

Pri izbiri sadja izpustimo vse vrste močno sladkega sadja, saj večje količine sladkorja vodijo do nabiranja plinov v črevesu in s tem do dviganja trebušne prepone, kar otežuje delo srca. Iz istega razloga odsvetujemo uživanje sladkarij (čokolade, bonboni, keksi, domača močno sladka peciva, sadni sirupi, sadni želeji, konzervirano sadje, kašasti sadni sokovi, močno sladki kompoti).

Priporočamo uživanje manj sladkega sadja, ki vsebuje znatne količine askorbinske kisline (vitamin C), sveže pripravljenih sadnih sokov brez dodatkov sladkorja, malo sladkanih kompotov. Saharoza (kuhinjski sladkor) močno zvišuje trigliceride v krvi, zato raje uporabljamo umetna sladila (saharin, sionon).

Od kruhov (polisaharidi) priporočamo manj slan črn kruh, lahko neslan, če zdravnik tako določi. Priporočamo tudi druge mešane vrste kruha (ržen, koruzni, ajdov, graham, ovseni, bio-hlebčki itd.). Bolnikom po srčnem infarktu odsvetujemo uživanje belega kruha in vse vrste pecivnih kruhov (slaniki, kajzerice, rogljički, makovke, žemlje) ter jedi, pripravljenih iz bele moke (palačinke, mastna peciva s koncentriranimi sladkorji, peciva z veliko jajci).

Potrebe po maščobah

V normalni prehrani so nujno potrebne biološko aktivne nenasičene maščobne kisline rastlinskega izvora (linolna, linolenska kislina). Nenasičene maščobne kisline so biološko aktivne, saj znižujejo nivo lipidov v krvni plazmi. Dnevna količina maščob ne sme biti višja od 75 g. Če uživamo več nasičenih maščob, se poveča serumski holesterol za 20—25 ‰. Bolnikom po prebolelem srčnem infarktu zato svetujemo uporabo maščob rastlinskega izvora (olje, margarina), odsvetujemo pa maščobe živalskega porekla (svinjska mast, majoneza, maslo, ribje olje, kokosova mast). Razmerje med nenasičenimi in nasičenimi maščobnimi kislina v posameznih živilih prikazuje tabela na strani 25.

Varovalna hrana pred aterosklerozo naj bi vsebovala nasičene in nenasičene maščobne kisline v razmerju 1:2,5. Trg nam danes ponuja veliko izbiro margarine z nizko energetske vrednostjo, ki vsebuje veliko nenasičenih maščobnih kislilin in je primerna v prehrani bolnikov po miokardnem infarktu.

Če uživamo več nasičenih maščob, se holesterol v krvi toliko zviša, da je potrebno dietno zdravljenje. V ta namen je sestavljeno dietno navodilo pri hiperlipoproteinemiji tipa II (glej priložen dietni list).

RAZMERJE MED NENASIČENIMI IN NASIČENIMI MAŠČOBNIMI KISLINAMI V RAZLIČNIH ŽIVILIH

orehovo olje	15,0	priporočamo
laneno olje	8,8	
koruzno olje	8,4	
olivno olje	7,6	manj priporočamo
sončnično olje	6,9	
sojino olje	5,3	
ribje olje (tuna)	2,8	odsvetujemo
bombažno olje	2,8	
svinjska mast	1,5	
goveji loj	0,9	
maslo	0,7	
kokosova mast	0,09	

INŠTITUT ZA GERONTOLOGJO
INTERNA KLINIKA III

Shujševalna dieta pri hiperlipoproteinemiji oblike II

Dnevni obroki	I.	II	III
ZAJTRK	pečeno jajce (2 beljaka, 1 žlička olja) rezina črnega kruha (30 g) čaj ali žitna kava brez sladkorja	pusta šunka (60 g) rezina črnega kruha (30 g) žitna kava brez sladkorja	sirček (60 g) rezina črnega kruha (30 g) čaj s posnetim mlekom brez sladkorja
MALICA	pomaranča ali banana posneto mleko (2dcl)	jabolko kefir iz posnetega mleka (2 dcl)	jabolko kislo mleko iz posnetega mleka (2 dcl)
KOSILO	čista goveja juha (brezmasna) kuhana ali dušeno pusto meso (120 g), 1 žlička olja kuhana zelenjava (200 g) sadna solata brez sladkorja (100 g)	zelenjavni ali sadni sok (1 dcl) zelenjavna omeleta (3 beljaki, 1 žlička olja, 200 g zelenjave) kompot brez sladkorja	zelenjavno mesna enoločnica (200 g zelenjave, 120 g pustega mesa, 1 žlička olja) sadje
MALICA	posneto mleko (2,5 dcl)	kefir iz posnetega mleka (2,5 dcl)	kislo mleko iz posnetega mleka (2,5 dcl)
VEČERJA	zelenjavno mesna solata (200 g zelenjave, 60 g pustega mesa)	hrenovka (polovica) rezina črnega kruha (25 g) sadje (200 g)	skutin namaz (90 g) rezina črnega kruha (25 g) sadje (200 g)

Dietni jedilnik je sestavil D. Pokorn

NAVODILA ZA UPORABO DIETNEGA LISTA

1. Poljubno lahko zamenjujemo posamezne obroke hrane med zajtrkom, malico in večerjo. V razpredelku I je najdražji, v razpredelku II pa najcenejši jedilnik.

2. Natančno se držimo predpisanih količin hrane oziroma prehrabnega režima. Kjer ni navedena količina, lahko vzamemo poljubno količino živil.

3. Jedilnik (vsaka varianta) vsebuje okoli 2000 Kal pri vzdrževalni dieti oziroma pri shujševalni dieti okoli 1100 Kal. Dodatki (kosilu, večerji, zajtrku ali malici) zvečajo kalorično in biološko vrednost celodnevne hrane.

4. **Dovoljena živila:** telečje, piščančovo, kunčje meso, jagnjetina, govedina, divjačina, bela riba (vse pusto meso); dietne hrenovke; pusta šunka; črn kruh; močnata živila z malo

maščobe in rumenjakov; vse zelenjave in sadje; mlečne (posneto mleko) in sadne pijače; vino in kava le po posvetovanju z zdravnikom; domače začimbe so dovoljene; omejimo sol.

5. **Nedovoljena živila:** vsa mastna živila, svinjska mast, vsa drobovina, suhe klobase, pikantne, mastne ribje konzerve, jajčni rumenjaki; pitana kokoš, mastno mleko ter mastni in salami siri; vse mastne slaščice (mastne torte, ocvrte slaščice itn.).

6. **Priprava hrane:** živila le kuhamo, dušimo, pečemo na žaru ali pa pečemo z malo maščobe; maščobo dodajamo pozneje. Zgoščevalna sredstva: prežganje na suho, podmet, maslena kroglica.

INŠTITUT ZA GERONTOLOGIJO
INTERNA KLINIKA III

Vzdrževalna dieta pri hiperlipoproteinemiji oblike II

Dnevni obroki	I	II	III
ZAJTRK	pusta šunka (60 g) kos črnega kruha bela žitna kava	hrenovka kos črnega kruha čaj z mlekom	siroček (90 g) kos črnega kruha posneto mleko (2 dcl)
MALICA	sadje kefir iz posnetega mleka	sadje kislo mleko iz posnetega mleka	sadje posneto mleko
KOSILO	čista goveja juha dušeno meso (120 g mesa, 1 žlica olja) kuhana zelenjava kuhan krompir, riž, testenine črn kruh sadna solata	zelenjavni ali sadni sok zelenjavna omeleta (3 beljaki, 200 g zelenjave, 1 žlička olja) pečen krompir (2 žlički olja) kompot	zelenjavno mesna enolončnica (120 g pustega mesa, 1 žlica olja; zelenjava, riž ali testenine) črn kruh sadje
MALICA	posneto mleko črn kruh	kislo mleko iz posnetega mleka črn kruh	kefir iz posnetega mleka črn kruh
VEČERJA	zelenjavno mesna solata (zelenjava, 90 g pustega mesa, 1 žlička olja) črn kruh	pečena riba (120 g) črn kruh sadje	skutni namaz (90 g) črn kruh sadje

Dietni jedilnik je sestavil D. Pokorn

7. Nekaj nasvetov za pripravo posameznih jedi:

Goveja juha: juho kuhamo na navaden način, jo ohladimo in strnjeno maščobo posnamemo z žlico. Juho ponovno segrejemo in ponudimo nezakuhano v skodelicah ali z dodatkom kuhane in na rezance zrezane zelenjave.

Jajčni rojal za juho: beljake s šibo rahlo umešamo ter vlijemo v kozico, podloženo s papirjem. Kuhamo v vodni kopeli 30 minut.

Kremna mlečna juha: žličko moke prepražimo na suho ali z dovoljeno količino maščobe, zalijemo z malo vode in dobro prekuhamo. Dodamo še 2 dcl mleka, prekuhamo, po želji solimo in serviramo.

Dušeno meso (govedina, teletina, perutnina, kunec itn.). Kos mesa solimo po želji popopravimo in damo v kozico z žlico vode. Dodamo po želji še razne začimbe, strok česna, čebulo, zeleno, peteršiljeve korenine idr. Dušimo do mehkega. Dušeno meso zrežemo na rezine in jih prelijemo s precejenim mesnim sokom.

Zelenjavno mesna enolončnica: poljubno pusto meso zrežemo na kocke in ga napol skuhamo v goveji juhi. Dodamo na rezance zrezano zelenjavo in podmet. Kuhamo do mehkega. Začnimo s soljo, poprom in žličko paradižnikove mezge, lahko dodamo tudi nekaj lističev gob ipd. Okisamo s kisom ali vinom.

Zelenjavna prikuha: poljubno zelenjavo očistimo, zrežemo na manjše dele in jo skuhamo ali zdušimo z malo vode. Posebej vmešamo žličko moke s 3 žlicami vode in juhe. Podmet primešamo zelenjavi, dodamo še razne začimbe in vse skupaj dobro prekuhamo.

Zelenjavna priloga: poljubno zelenjavo skuhamo, odcedimo in še toplo serviramo k mesu.

Zelenjavno mesna solata: poljubno zelenjavo skuhamo, ohladimo, zrežemo na rezance in po želji primešamo na lističe zrezano pustno meso: govedina, perutnina itn.

Zelenjavna omleta: dva beljaka napol stolčemo, dodamo na primer na rezine zrezano kuhano špinačo, sol, poper, premešamo in vlijemo v ponev, ki smo jo namazali s 3 kapljami olja. Pečemo v pečici s toploto od zgoraj. Hitro serviramo.

Vsebnost holesterola v posameznih živilih prikazuje tabela:

VSEBNOST HOLESTEROLA V MG NA 100 G ŽIVILA

Živilo	Holesterol v mg
jajčni rumenjaki v prahu	2950
sveži jajčni rumenjaki	1500
celo jajce	550
jajčni beljak	0
možgani	2000
ledvica	375
jetra	300
maslo	250
mastni siri	100—120
svinjska mast	95
telečje meso	90
goveje meso	70
pusto svinjsko meso	70
margarina	65
pust sir	15
mleko	11
posneto mleko	3

Potrebe po vitaminih in mineralih

Vitamini B-kompleksa so nujni za vzdrževanje funkcionalnih sposobnosti srčne mišice. Ker zastoj krvi (hipostaza) in slaba prezračevnost spodnjih pljučnih delov ustvarja ugodne pogoje za vnetne procese v dihalnih organih, potrebuje bolnik več askorbinske kisline (C-vitamina 130—170 mg) in tokoferola (vitamin E) 25 mg dnevno.

Askorbinske kisline je dovolj v sveži zelenjavi in sadju. Glavni izvor so zeleni rastlinski deli (paprika, peteršilj, limona, šipek, zelje itd.).

Vitamin B-kompleksa najdemo v žitaricah (mešani kruhi, kvas, nepoliran riž). Zaradi prehrambenih navad Slovencev ne grozi nevarnost hipovitaminoze B-vitaminov (pojemo veliko kruha!).

Tokoferol je nujen za razvoj ploda. Ima pomembno vlogo pri kontroli endokrine funkcije sprednjega režnja hipofize, kakor tudi pri vzdrževanju funkcije skeletnih prečnoprogastih mišic in srčne mišice. Njegova zaščitna funkcija se kaže v preprečevanju oksidacije nenasičenih maščobnih kislin.

Veliko ga najdemo v zeleni listnati zelenjavi, ječmenu, koruzi, pšenici, oljih rastlinskega izvora, masti, mleku, mlečnih izdelkih, mesu, parenhinskih organih živali.

Živalski in človeški organizem ga ne moreta sintetizirati, zato je nujno, da ga zaužijemo s hrano. Predpostavljajo, da je dnevna potreba po E-vitaminu za človeka 25 mg dnevno.

Pomembno je tudi **omejevanje kuhinjske soli (NaCl)**. Srčnim bolnikom v stanju srčne dekompenzacije omejujemo količino natrija. Srednje težkim srčnim bolnikom omejimo sol na 2—3 g dnevno. Hudo dekompenziranim na 1 g soli dnevno in le v izjemnih primerih na 0,5 g NaCl dnevno.

Zmerno zmanjšana količina natrija v jetrih ugodno vpliva na potek arterijske hipertenzije. Količino dovoljene soli določa zdravnik. Zmerna omejitev soli in ustrezna aplikacija diuretikov ter sredstev za zniževanje krvnega tlaka je danes bolj v rabi kot stroga neslana dieta. Sol oziroma natrij v hrani odmerjamo količinsko zelo pogosto. Izkazalo se je, da zaradi zelo različne vsebnosti natrija v različnih živilih ne moremo sestaviti diete s točno določeno količino natrija.

Zdrava, celodnevna normalno soljena hrana vsebuje približno 10 do 14 g soli, hrana brez dodatka soli pa še vedno 8—10 g NaCl. Če izključimo iz jedilnika veliko soli (konzerve, salame, klobase, slani siri), dobimo neslano dieto z okoli 3,8 do 5 g NaCl.

Če opustimo v dietnem jedilniku vsa slana živila (vsaj živila razen žitaric, sadja, zelenjave, maščob, orehov, sladkorja, manjše količine mesa, sladkovodnih rib, perutnine), bo jedilnik vseboval še vedno 1,25 — 2,50 g soli, to je **stroga neslana dieta**.

Zelo stroge neslane diete (pod 0,5 g soli dnevno) danes že redko predpisujemo. Taki sta **Kempnerjeva riževa dieta** s 100 do 150 mg natrija, ki vsebuje 300 g riža (surovega) in sadja ter sadnih sokov do energetske vrednosti 8400 J/2000 kcal, in **Karellova dieta**, ki vsebuje 1 g natrija. Petkrat dnevno dajemo 200 ml mleka in jo lahko obogatimo s suhimi slivami, dateljni ali marelicami, zlasti kadar želimo hrano z malo natrija in veliko kalija.

Poživila

Prava kava vsebuje poživilo kofein, ki zvišuje krvni tlak in je zato ne priporočamo bolnikom z zvišanim krvnim tlakom ter bolnikom z motnjami srčnega ritma.

Pitje kave skupaj s kajenjem zviša LDL lipoproteine, tj. zviša aterogeno komponento lipidov v krvi. Pitje kave in kajenje sinergistično delujeta na zvišanje serumskih lipidov.

Skodelica prave, ne preveč močne kave ne bo škodovala tistim, ki omenjenih motenj nimajo. O tem naj se bolnik pogovori z zdravnikom. Čaji vsebujejo po-

živilo tein. Blagi poparki čajev in čajnih mešanic niso škodljivi za tiste, ki nimajo omejitve tekočin (če izvzamemo čaje z veliko teina, npr. indijski čaj in uporabljamo šipek, kamilice, hibiskus, žajbelj, meto, meliso itd.).

Alkohola bolniku ne priporočamo zaradi škodljivega vpliva na srčno mišico. Dovolimo kozarec vina pri kosilu ali nekaj požirkov wiskyja.

Začimbe

V prehrani bolnika po miokardnem infarktu ima pravilna uporaba začimb pomembno vlogo. Prepoved uporabe kuhinjske soli ali njena omejitev znatno poslabša okus hrane. Bolnik si lahko pomaga na dva načina:

— z dodatkom nadomestkov soli, ki ne vsebujejo natrija in jih dodamo jedi tik pred jedjo in

— s pravilno uporabo začimb.

Dovoljene začimbe: kis (sadni, vinski), limonin sok, peteršilj, drobnjak, listi zelene, lovorjev list, rožmarin, kumina, majaron, timijan, šetraj, cimet, janež, vanilija, orešček (muškatni), meta, melisa, limonina in pomarančna lupina, sladka rdeča mleta paprika, bazilika, boreč, pehtran, krebujlica, čebulni sok, česnov sok, kuhana in dušena čebula, zeliščni kis, vanilijevi stroki, divji palin, brinjeve jagode, materina dušica, žajbelj, koriander, nageljnovcove žbice, ingver, žefran, kapre, pecilni prašek, vanilijev sladkor, pekarski kvas, paradižnikova mezga.

Prepovedane začimbe: poper (črni, beli, mleti, v zrnju), paprika (ostra, mleta), feferoni, pražena čebula, česenj, hren, gorčica, majoneza, oster kis (ocetna kislina), druge ostre začimbe iz uvoza, domači in uvoženi ekstrakti, dodatki jedem (Evo, Vegeta, Začinka), umetne barve za živila (rumenilo), olive.

Zahvala

Za strokovno pomoč se iskreno zahvaljujem as. mag. Ireni Keber, vodji rehabilitacije bolnikov po miokardnem infarktu na Inštitutu za gerontologijo — interni kliniki III. v Ljubljani.

Literatura:

Viri so na voljo pri avtorici na Katedri za interno medicino Medicinske fakultete v Ljubljani — Inštitut za gerontologijo — interna klinika III. Ljubljana.

BUDNI IMAJO EN SAM SVET, KI JE VSEM SKUPEN, SPEČI PA PADAJO VSAK V SVOJ POSEBNI SVET

Heraklit