

Dieta a choroby układu krążenia — zalecenia Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego

Dieta jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki i leczenia chorób układu krążenia. Aktualne ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice podkreślają, że sposób odżywiania wpływa bezpośrednio na czynniki ryzyka takie jak stężenie cholesterolu LDL-C, ciśnienie krwi, masę ciała oraz ryzyko miażdżycy i zdarzeń sercowo-naczyniowych.

Jakość tłuszczów ma kluczowe znaczenie

- **Tłuszcze nasycone (SFA):** Zaleca się ograniczenie ich udziału do **<10% energii diety**, gdyż ich nadmiar podnosi stężenie LDL-C, zwiększając ryzyko chorób serca.
- **Kwasy tłuszczowe nienasycone** — zarówno **wielonienasycone (PUFA)**, jak i **jednonienasycone (MUFA)** — powinny zastępować tłuszcze nasycone. Zamiana SFA na PUFA wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób wieńcowych.
- **Trans-tłuszcze:** Ich spożycie powinno być **minimalizowane**, najlepiej do zera w przetworzonych produktach, ze względu na niekorzystny wpływ na lipidogram.

Zdrowy wzorzec żywieniowy

Wytyczne ESC promują **dieta o charakterze śródziemnomorskim lub podobną** — bogatą w roślinne źródła tłuszczów i ograniczającą tłuszcze nasycone:

- **duża ilość warzyw, owoców, roślin strączkowych i pełnych ziaren,**
- **tłuste ryby morskie 1–2 razy w tygodniu** jako źródło n-3 PUFA,
- **oleje roślinne i oliwa z oliwek** zamiast tłuszczów zwierzęcych,
- **orzechy i nasiona** jako źródło zdrowych tłuszczów i błonnika.

Wysoka zgodność z tym wzorcem wiąże się z mniejszym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych i obniżonym wskaźnikiem śmiertelności z przyczyn sercowych.

Inne kluczowe elementy diety

Poza jakością tłuszczów wytyczne podkreślają:

- ograniczenie **solii kuchennej do <5 g/dzień**, co sprzyja kontroli ciśnienia krwi,
- spożywanie **wielu błonnikowych produktów roślinnych** (30–45 g błonnika/dzień),
- ograniczenie **napojów słodzonych i produktów wysoko przetworzonych**,
- ograniczenie **alkoholu**.

Podsumowanie

Zmiana jakości spożywanych tłuszczów — zamiana nasyconych na nienasycone oraz **przyjęcie** wzorca żywieniowego opartego na roślinach i tłustych rybach — jest jednym z najskuteczniejszych elementów żywieniowych w prewencji chorób układu krążenia. Wspieranie takiego sposobu odżywiania wraz z kontrolą masy ciała i zdrowym stylem życia może znacznie obniżyć ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych.

Literatura:

Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al. *2021 ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. European Heart Journal.* 2021;42(34):3227–3337.
doi:10.1093/eurheartj/ehab484.