



77100893

מ.י.ח.נ.י

**המלצות תזונתיות
להפחתת גורמי סיכון
לטרשת עורקים
ומחלת לב כלילית**

**מרכז רפואי
מעיני הישועה**

מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר
אוניברסיטת תל אביב
אקדמיית זמ לאיבי



**מרכז רפואי
מעיני הישועה**

מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל

מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר
אוניברסיטת תל אביב

אקדמיית זמ לאיבי

לתיאום תורים 24 שעות ביממה: 03-5771188
לביורורים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171

לפרטים נוספים 03-577-1111 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק | www.mymc.co.il

המלצות תזונתיות להפחתת גורמי סיכון לטרשת עורקים ומחלת לב כלילית

טרשת עורקים הינה תהליך כרוני של הצטברות ושקיעת שומנים בדפנות העורקים, דבר המביא לעיבוי של כלי הדם ולהיצרות חלל העורק. מחלת לב כלילית נגרמת מהיצריות טרשתיות בעורקים המספקים דם ללב. כתוצאה מכך ישנה ירידה באספקת הדם לשריר הלב ופגיעה בתפקוד הלב. גורמי הסיכון כוללים מרכיבים רבים, חלקם אינם ניתנים לשינוי כגון גיל ותורשה, אך רבים מהם מושפעים מאורח החיים הכולל הרגלי תזונה.

הנחיות תזונתיות:

- יש לשאוף להשגת משקל בריא ויציב ולשמור עליו.
- יש לשמור על תזונה מגוונת. מומלץ להעדיף מזון טרי, ללא תוספת סוכר, מלח או רטבים עתירי קלוריות.
- מומלץ להשתמש בשיטות בישול המשמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות (כגון אידוי, הקפצה) ויש להימנע מטיגון.

מזונות שמומלץ לשלב בתפריט:

- ירקות ופירות (רצוי במגוון צבעים): לפחות 5 מנות של פירות וירקות ביממה במידת האפשר. רצוי להימנע מהסרת הקליפה.
- דגנים מלאים כגון: שיבולת שועל, שיפון, אורז מלא, כוסמת, בורגול, חיטה מלאה ומוצריה.
- מומלץ להעשיר ולגוון את התפריט בקטניות מסוגים שונים: אפונה, חמוס, עדשים, שעועית, פול, פולי סויה.
- שומן מהצומח (עדיפות לשמן זית ושמן קנולה), אבוקדו וטחינה. מומלץ לשלב באופן יומיומי אגוזים ושקדים לא קלויים מסוגים שונים.
- מומלץ לשלב דגים בתפריט פעמיים-שלוש בשבוע.
- בצריכה של מוצרי חלב מומלצים מוצרי חלב דלים בשומן, עדיף מועשרים בסידן.
- בצריכת בשר מומלץ להעדיף חלקים רזים של עוף והודו.

מזונות שמומלץ להמעיט בצריכתם:

- בשרים עתירי שומן, בעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ונתרן (כגון המבורגר, נקניקים, קבב) ואיברים פנימיים (מוח, כבד, טחול, לבבות).
- שומן טראנס ושומן רווי הנמצא בחמאה, מרגרינה, שומן קוקוס ושומן דקלים, וכן שמנים צמחיים מוקשים או שומן צמחי מוקשה הנמצאים במוצרים שונים כמו מוצרי מאפה (עוגות, עוגיות, בורקס, בצק עלים, קרקרים) וממתקים. מומלץ לקרוא את תווית המזון ולבדוק את רשימת הרכיבים שמהם מורכב המוצר. אם מצוין "המוצר מכיל שמנים/ שומנים מוקשים" או "שמנים/ שומנים מוקשים חלקית" - לא מומלץ לצרוך אותו.

מלח, אבקות תיבול ורטבים מוכנים כגון אבקות מרק, רוטב סויה וכדומה. מזונות עתירי מלח כגון: גבינות מלוחות, דגים כבושים, ירקות מוחמצים, חטיפים מלוחים, סלטים מוכנים, מזונות משומרים, מוצרים להכנה מהירה וכדומה. מומלץ לבדוק ערכים תזונתיים של המזון ולהמעיט בצריכת מזונות המכילים יותר מ-400 מ"ג נתרן ל-100 גרם מזון.

מאכלים המכילים תוספת סוכר.

ביצים: ניתן לאכול ביצה אחת ליום. לסוכרתיים מומלצת צריכה של עד 4 ביצים בשבוע. שתייה

חשוב להרבות בשתייה (אם אין הגבלת נוזלים). המשקה המומלץ הוא מים. ניתן לשלב שתיית סודה, תה, תה ירוק וקפה (עד 4 כוסות ליום).

מומלץ להמעיט בשתייה של מיצים טבעיים ולהימנע משתיית משקאות קלים ממותקים בסוכר. יש להימנע מלהמתיק משקאות ומזונות בסוכר לבן/ חום/ דבש.

אלכוהול - אם אתה נוהג לשתות אלכוהול, הקפד על צריכה מתונה. מומלצת צריכה יומית של עד 2 מנות לגבר ועד מנה אחת לאישה. מנה אחת מוגדרת כ-330 מ"ל (פחית) בירה רגילה 5% אלכוהול, 150 מ"ל (גביע) יין או 45 מ"ל משקה חריף (40%).

לתשומת ליבך: יש להתייעץ עם הרופא באשר לשתיית אלכוהול ונטילת תרופות.

מזון וטיפול תרופתי

- במקרה של נטילת תרופה מסוג סטטינים, מומלץ לא לאכול אשכוליות או לשתות מיץ אשכוליות יחד עם נטילת התרופה.
- במקרה של נטילת קומדין יש לשמור על עקביות בכמויות הצריכה של מזונות עשירים בוויטמין K (ברוקולי, כרוב ניצנים, ירקות עליים ירוקים וכבד) ולהימנע משתייה של מיץ חמוציות ומיץ אשכוליות וכן מנטילת מוצרי חמוציות או אשכוליות.
- בכל שימוש בתוספים ללא מרשם ומוצרי טבע יש להתייעץ עם הרוקח לגבי אפשרות של השפעתם על הטיפול התרופתי.
- במקרה של נטילת תרופה מסוג אלדקטון/ מעכבי ACE מומלץ להימנע מצריכת מלח דל נתרן על בסיס אשלגן.
- במקרה של מחלות נוספות כגון סוכרת, רמות גבוהות של טריגליצרידים, אי ספיקת כליות, אי ספיקת לב או מחלות כבד - מומלץ להתאים את התזונה באופן אישי בעזרת הדרכה של דיאטנית קלינית.