

DIETA W ZAKRZEPICY

Wystarczy np. kilkugodzinny lot samolotem lub zbyt długie siedzenie przy komputerze w jednej pozycji, aby znaleźć się w grupie osób narażonych na wystąpienie zakrzepicy żył głębokich.

Dowiedli tego nowozelandzcy naukowcy, którzy zaobserwowali, że aż co trzeci pacjent, przyjmowany do szpitala z powodu zakrzepicy żył głębokich, spędzał codziennie wiele godzin siedząc przy biurku, bez zmieniania pozycji. Grupą wysokiego ryzyka w przypadku tej choroby są również pasażerowie samolotów, siedzący w jednej pozycji w ciasnych fotelach podczas długich rejsów. Z tego powodu zakrzepica bywa przez lekarzy nazywana „chorobą klasy ekonomicznej”.

Ryzyko rośnie z wiekiem

Oczywiście to, czy zachorujemy, zależy jeszcze od osobistych predyspozycji zdrowotnych (np. chorób krążenia, otyłości) i skłonności genetycznych (zbyt duża krzepliwość krwi), jednak wielogodzinne przebywanie w jednej pozycji.

Przy zakrzepicy koniecznie musimy ograniczyć:

- ilość tłuszczów zwierzęcych,
- cukier (główny składnik słodczy, ciast, napojów gazowanych),
- nikotynę (koniecznie rzuć palenie !),
- kawę,
- alkohol

Warto pamiętać o tym, że ostatni posiłek w ciągu dnia powinniśmy jeść około 2 godziny przed snem.

W profilaktyce dieta powinna normalizować masę ciała. Utrzymanie należytej masy ciała w granicach prawidłowych jest nieodzownym warunkiem profilaktyki. Tłuszcze ogółem w diecie powinny dostarczać poniżej 30% całkowitego dobowego zapotrzebowania.

Produkty dozwolone:

Olej słonecznikowy,sojowy, kukurydziany, olej rzepakowy i oliwa z oliwek.

W profilaktyce ważną rolę odgrywa błonnik pokarmowy – frakcja rozpuszczalna w wodzie.

Źródłem błonnika będą wszystkie owoce, łącznie z suszonymi, warzywa i nierafinowane produkty zbożowe (w tym z owsa). Warzywa i owoce są bardzo dobrym źródłem witamin antyoksydacyjnych C, B-karoten. Do antyoksydacyjnych zalicza się również witaminę E, flawonoidy, selen.

Węglowodany – produkty zbożowe, obfitujące w błonnik, bogate w magnez, żelazo, witaminę B1,

niacynę, cynk, powinny być głównym źródłem energii.

Spożycie cukrów, dżemów wysoko słodzonych, miodu - **należy ograniczyć**.

Źródłem białka powinny być produkty chude: indyk, kurczaki, cielęcina, chude wędliny, chude ryby (w ograniczonej ilości morskie, tłuste), chude sery, mleko z niską zawartością tłuszczu.

Wskazane są produkty mleczne, fermentowane jak: jogurt, kefir

Produkty niewskazane

Ograniczyć należy mięsa czerwone (krwiste).

Należy ograniczyć sól kuchenną do 5-6 g na dzień.

Potrawy można doprawiać sokiem z cytryny, musztardą, przyprawami ziołowymi.

Zalec się unikanie solonych chrupek, paluszków, orzeszków, produktów konserwowanych benzoosanem sodu.

Należy ograniczyć masło, śmietankę, wyłączyć smalec, słoninę, boczec, tłuste mięsa, tłuste sery, olej kokosowy, palmowy, wiórki kokosowe, zabielače do kawy, twarde margaryny i tłuszcze kuchenne.

Ograniczamy produkty bogate w witaminę K.

Największe ilości witaminy K znajdują się:

w szpinaku, sałacie, kalafiorach, kapuście(szczególnie w brukselce), herbacie zielonej.



Znacznie mniej witaminy K zawierają: groszek zielony, fasola, pomidory, marchew, ziemniaki, pieczywo, orzechy włoskie

W produktach zwierzęcych występuje w niewielkich ilościach w : wątrobie, jajach, maśle, mleku, mięsie.

