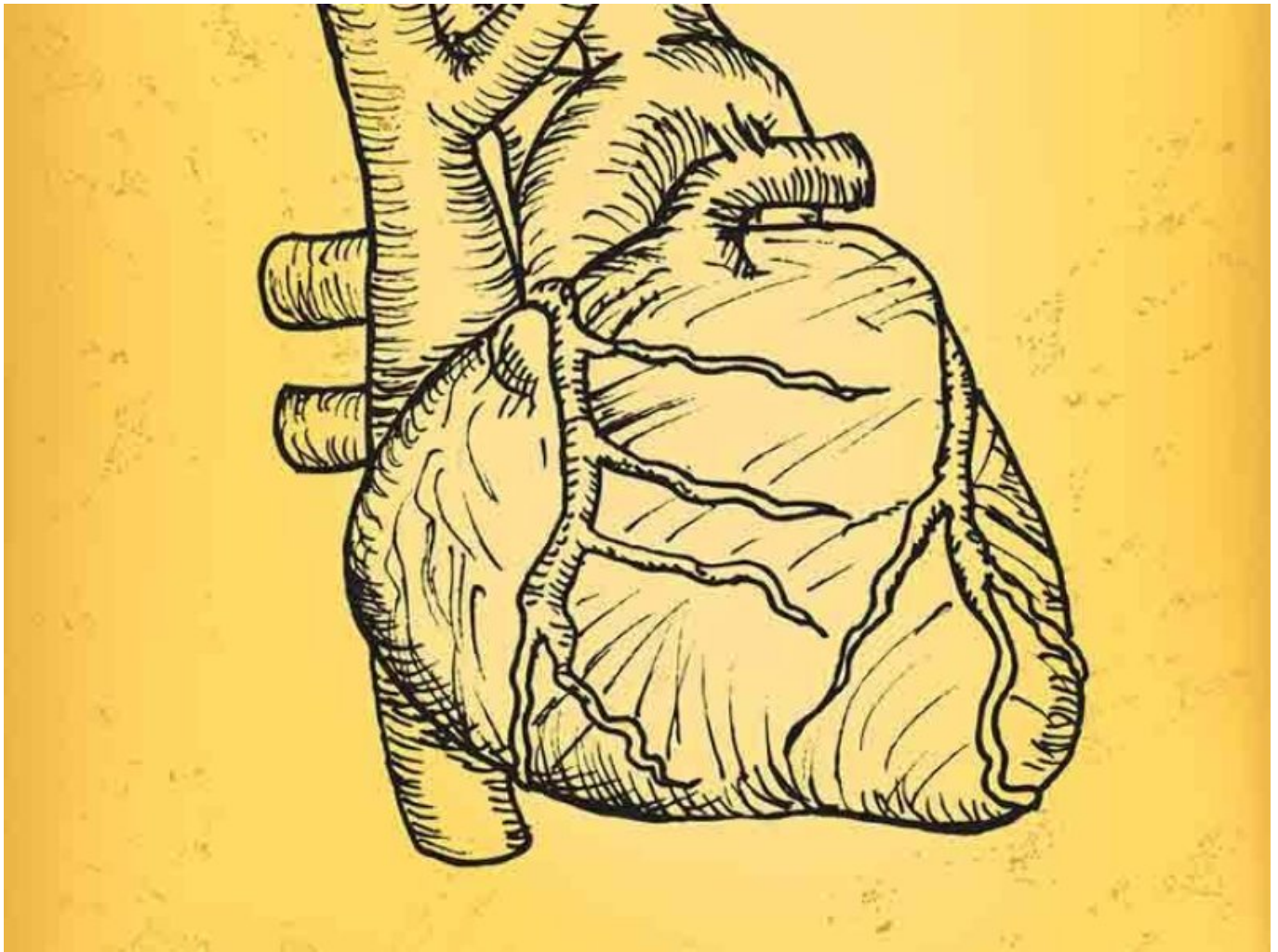


Gotovo svaki pacijent koji odlazi na dalje kućno lečenje posle operacije srca ili dolazi na kontrolni pregled, po pravilu, postavi pitanje kako da se pravilno hrani, šta sme da konzumira, a šta se ne preporučuje. Ovaj rani postoperativni period kada su pacijenti još uvek motivisani za korekciju nutritivne matrice bi trebalo iskoristiti za edukaciju bolesnika u smislu šta je dozvoljeno (koje grupe namirnica) i šta se prepoučuje da se konzumira, a šta bi trebalo izbegavati.

Isto tako, nije ni svaka operacija na srcu izvršena iz istih razloga te se i preporuke u pogledu namirnica koje se savetuju razlikuju u odnosu na to da li je bolesnik podvrgnut koronarnoj hirurgiji (bajpas hirurgiji) ili rekonstrukciji ili zameni srčanog zaliska. Bez obzira na sve, postoje opšti saveti koji se odnose na ishranu koja bi trebala da omogući ubrzan [oporavak nakon kardiohirurške operacije](#).

Kako da se hranim nakon operacije na srcu?

Zdrava ishrana nakon operacije na srcu presudna je za vaš oporavak i pomaže vam da zaštitite srce od mogućih dodatnih problema. Optimalna ishrana može vam pomoći da ubrzate oporavak, da rane uspešno zarastu, ali i da povratite snagu i energiju nakon operacije srca. Pravilna dijeta vam može pomoći da kontrolišete telesnu težinu, što je važno za održavanje dobrog kardiovaskularnog zdravlja. Vaš lekar ili nutricionista mogu zajedno sa vama da naprave plan obroka koji odgovara vama (personalizovan plan ishrane), ali, bez obzira na to, ovo su neke opšte smernice koje morate imati na umu prilikom korekcije načina ishrane nakon operacije na srcu.



Zdrava ishrana sa ograničenim unosom soli

Kuhinjska so je mineral koji je sačinjen od natrijuma i hlorida. So se prirodno nalazi u pojedinim namirnicama, ali i so unosim i namernim dodavanjem tokom procesa pripreme hrane. Previše soli u vašoj ishrani može prouzrokovati nakupljanje tečnosti, što će posledično dovesti do toga da vaše srce radi više i uz veće opterećenje. Iz ovog razloga se savetuje ishrana sa niskim sadržajem soli posebno kod kardiovaskularnih bolesnika.

Sledeći saveti mogu vam pomoći da [smanjite količinu soli](#) koju unosite i da način ishrane koji praktikujete podrži zdravo srce.

Obavezno obratite pažnju na oznake (deklaracije) na namirnicama

- Izaberite bilo koju namirnicu u kojoj je sadržaj natrijuma (soli) 8% ili manje po porciji

Smanjite količinu soli koju koristite prilikom kuvanja i izbegavajte dodavanje soli za stolom

- So zamenite svežim ili sušenim biljem, neslanim začinima, limunovim sokom i aromatizovanim sirćetom

- Isperite konzervirano povrće pre kuvanja
- Koristite mešavine začina bez dodate soli

Pripremajte obroke koristeći sveže sastojke

- Koristite svežu ili smrznutu hranu gde god je to moguće
- Svakodnevno težite unosu raznovrsne hrani iz svake grupe namirnica
- Koristite maslinovo ulje umesto hidrogenizovanih ili transmasti
- Ne zaboravite na optimalan unos vlakana putem integralnih žitarica i neslanih oraha i semenki



Hipokrat je davno rekao „Neka vam hrana bude lek“. Ovo se posebno odnosi na zdravlje srca i krvnih sudova

Nakon operacije srca (bilo da se radi o [hirurškoj revaskularizaciji odnosno bajpasima](#), ili o [hirurgiji srčanih zalistaka](#)), moraćete da se usredsredite na zdravu ishranu. Ovo će pomoći vašem telu da se izleči i smanji rizik od komplikacija i omogućiće vam brz i siguran oporavak.

Možda ćete u periodu neposredno nakon operacije primetiti da imate slab apetit i otkriti da je hrana izgubila svoj ukus. Osećaj mirisa se može izmeniti, a u ustima možete osetiti i neobičan metalni ukus. Ova pojava može biti uzrokovana samom operacijom ili lekovima koje uzimate. U pojedinim slučajevima, opisane promene mogu trajati i do tri meseca sve dok se čulo ukusa i mirisa u potpunosti ne povrate. Pokušajte da konzumirate manju količinu hrane, ali učestalije.

Mnoga istraživanja su pokazala da dijeta bogata voćem, povrćem, integralnim žitaricama, orasima i semenima može smanjiti rizik od srčanih bolesti. Zapravo, ove preporuke čine osnovu [MEDITERANSKOG NAČINA ISHRANE](#). Zdrava ishrana pruža vašem telu obilje hranljivih sastojaka koji štite srce - poput [vitamina](#), [minerala](#), [antioksidanata](#) i [dijetetskih vlakana](#).

Idealno bi bilo da vaša ishrana sadrži:

- **Meso** - i/ili mesne alternative kao što su jaja, tofu, mahunarke i orasi
- **Ribu** - 2 porcije masne ribe nedeljno kao što je losos, skuša ili sardina pomoći će vam da unesete puno omega-3 masnih kiselina koje su zdrave za srce
- **Integralne žitarice** - celo zrno se može naći u integralnom hlebu ili krekerima, smeđem pirinču, integralnoj testenini, kinoa, ječam, raž, kuskus
- **Mlečne proizvode** - po mogućnosti sa malo masti
- **Zdrave masti** - mala količina zdravih masti i ulja od orašastih plodova, semenki, avokada i masne ribe
- **Vodu** - izbegavajte slatka bezalkoholna pića i pijte alkohol samo umereno

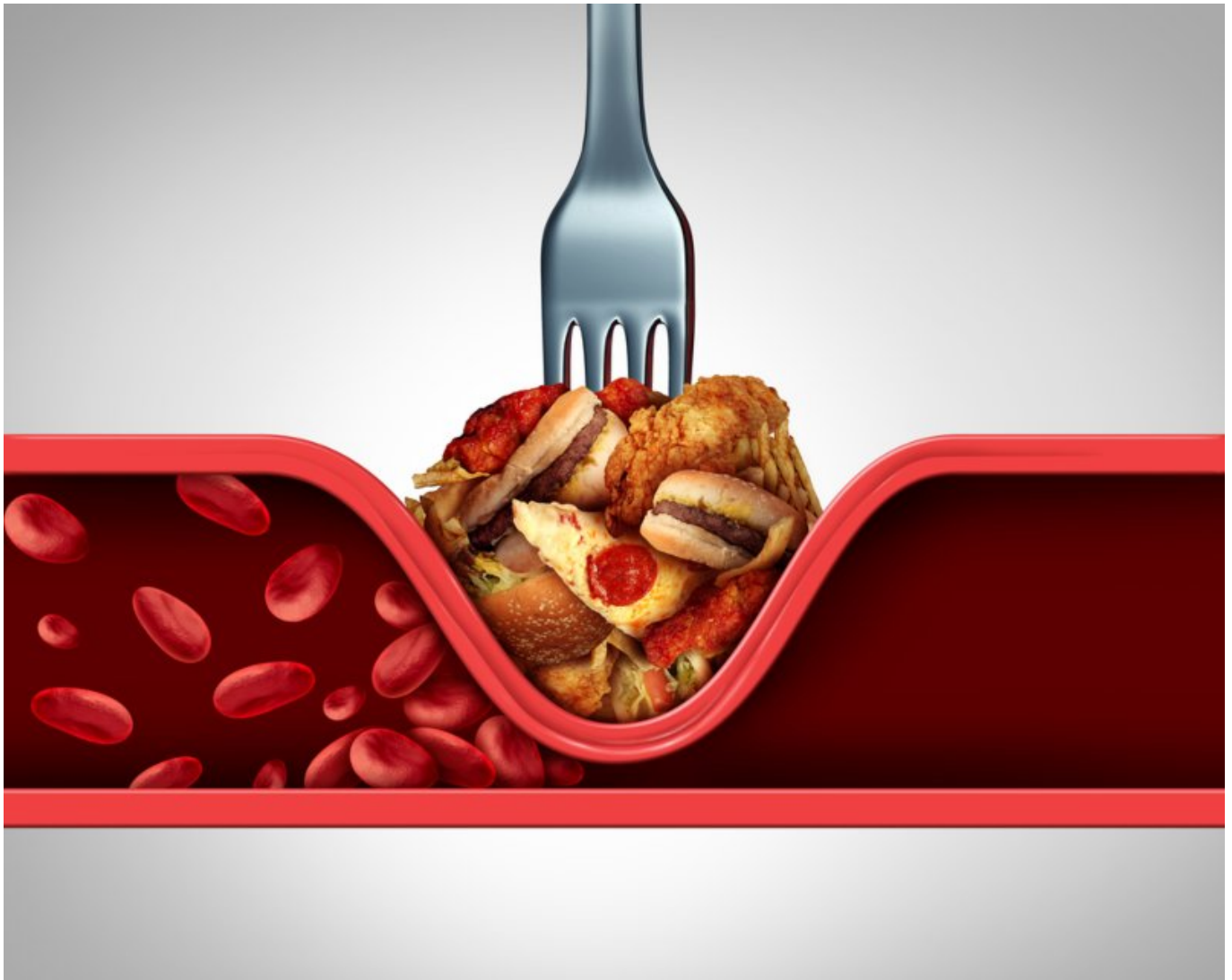
Težite ka konzumiranju 2 porcije voća, 5 porcija povrća i 4 ili više porcija integralnih žitarica - u zavisnosti od vaših energetske potrebe. Ostali saveti koji će vam pomoći da se dobro hranite uključuju:

- **Smanjite unos soli** - koristite što manje soli prilikom kuvanja jer se na taj način smanjuje krvni pritisak i sprečava zadržavanje tečnosti
- **Izbegavajte slatkiše** – često se slatkiši konzumiraju umesto zdrave hrane i mogu doprineti povećanju telesne težine

Ne preterujte sa proteinima

Iako su proteini u ranom postoperativnom periodu posebno važni za oporavak nakon operacije srca, desi se da svu pažnju u pogledu vrste namirnica usmerimo ka proteinima. Neretko je videti da ljudi unose dvostruko više proteina u toku dana nego što im je potrebno. Prevelik unos proteina može opteretiti bubrege i može prouzrokovati više problema nego koristi.

Drugi problem je što dodatni proteini često dolaze iz mesa sa visokim sadržajem zasićenih masti koje mogu povećati nivo LDL-a ili lošeg holesterola, upozorava Američko udruženje za srce. Zato, ukoliko postoji potreba za povećanim unosom proteina, odlučite se za proteine biljnog porekla i nemojte preterivati sa unosom.



Koja hrana u kombinaciji sa antikoagulatnom terapijom?

Značajanom broju bolesnika će nakon operacije srca biti rečeno da uzimaju [antikoagulantnu terapiju](#) (lekovi za razređivanje krvi – Warfarin) i to najčešće doživotno. Različite su indikacije za uzimanje varfarina, ali je najčešća indikacija zamena aortnog ili mitralnog zaliska veštačkim. Veštački zalistak se ponaša kao strano telo i zahteva da krv bude razređena.

[Varfarin je lek za razređivanje krvi](#) koji pomaže u lečenju i sprečavanju nastanka krvnih ugrušaka. Ne postoji specifična varfarinska dijeta. Međutim, određena hrana i piće mogu učiniti varfarin manje efikasnim u sprečavanju nastanka krvnih ugrušaka. Važno je obratiti pažnju na to šta jedete dok uzimate varfarin.

Hranljivi sastojak koji može smanjiti efikasnost varfarina jeste vitamin K. Važno je biti dosledan u količini vitamina K koju svakodnevno unosite. Odgovarajući nivo unosa vitamina K za odrasle muškarce je 120 mikrograma (mcg). Za odrasle žene iznosi 90 mcg. Iako konzumacija male količine hrane bogate vitaminom K ne bi trebalo da stvara probleme, izbegavajte konzumaciju velike količine određene hrane ili pića koja je bogata vitaminom K:

- Kelj
- Spanać
- Prokelj
- Blitva
- Brokoli
- Špargla
- Zeleni čaj

Sa druge strane, određena pića mogu pojačati efekat varfarina, što dovodi do problema sa krvarenjem. Izbegavajte ili konzumirajte samo male količine sledećih pića kada uzimate varfarin:

- Sok od brusnice
- Alkohol

Razgovarajte sa svojim lekarom pre bilo kakvih većih promena u vašoj ishrani i pre nego što započnete uzimanje bilo kog novog leka, vitamina ili biljnih dodataka. Ako imate problem i ne možete da se hranite tokom nekoliko dana ili imate stalne tegobe u stomaku, dijareju ili povišenu temperaturu, obratite se svom lekaru.

Energetska pića

Kardiovaskularni bolesnici bi trebalo da izbegavaju energetska pića budući da sadrže dodatni šećer, plus sastojke koji potencijalno mogu izazvati probleme poput [visokog krvnog pritiska](#) ili [aritmije \(nepravilnog srčanog ritma\)](#).

To ne znači da treba da izbegavate unos kafe. Sasvim je zdravo i sigurno svakodnevno piti čaj ili [kafu](#), ali umereno. Samo pripazite šta stavljate u šolju: crna kafa može da se pretvori u kaloričnu bombu ako joj dodate šećer, šlag, karamel i druge dodatke.

Izvor: [OttawaHeart](#), [NHS](#)



Pogledajte još...

- [Antioksidativni broj namirnica](#)
- [Superhrana za srce](#)
- [Disekcija aorte](#)
- [Štitasta žlezda i bolesti srca – postoji veza](#)