



Alicja Dusza, 2016-11-30 12:30

Czy pacjenci kardiologiczni powinni wyeliminować mięso z diety?



Za najzdrowszą dietę uznaje się dietę śródziemnomorską bogatą w warzywa, owoce, ryby i zdrowe tłuszcze takie jak oliwa z oliwek. Mięsa właściwie w niej nie ma. Jak to się ma do chorób układu krążenia?

Podczas konferencji Kardiologia Prewencyjna 2016 kardiologzy rozmawiali o czerwonym mięsie w diecie osób z problemami serca.

- Nie ma kontrowersji co do negatywnego wpływu mięsa na układ sercowo-naczyniowy. Jest ono produktem, który powinniśmy spożywać rzadko, co udowadnia najnowsza piramida zdrowego żywienia. Mięso jest produktem bogatym głównie w białko komplementarne, zawierające komplet aminokwasów, które jednakże możemy pozyskiwać z roślin. Warto wspomnieć, że trudno jest pozyskać je tylko z jednej rośliny i trzeba komponować dietę w taki sposób, aby uzupełniać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Warto pamiętać ponadto, że mięso jest bogate w tłuszcze nasycone, których spożycie według wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego należy ograniczyć, a mięso przeżuwaczy jest także bogate w szczególnie niekorzystne tłuszcze trans. Spożycie mięsa powinno być minimalizowane lub nawet całkowicie eliminowane - mówi dr Daniel Śliż z III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

- Produkty zawierające tłuszcze nasycone zaburzają gospodarkę lipidową, a w efekcie przyczyniają się do rozwoju miażdżycy, zawałów serca, udarów mózgu i skrócenia życia. Mięso nie jest podstawą piramidy żywienia, u której podstawy znajdują się przede wszystkim warzywa, określone tłuszcze i konieczną jest zamiana produktów zwierzęcych na roślinne w diecie - tłumaczy prof. Artur Mamcarz, Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii WUM w Szpitalu SOLEC w Warszawie.

Badania wykazują, że eliminacja mięsa daje najlepsze efekty i korzystną dla serca byłaby odpowiednio zbilansowana dieta. Nieco innego zdania jest prof. Andrzej Pająk - kierownik Zakładu Epidemiologii i Badań Populacyjnych Instytutu Zdrowia Publicznego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

w Krakowie.

- Informacje pochodzące z badań indywidualnych organizmów ludzkich nie są zbyt mocnym argumentem naukowym. Nie ma wątpliwości, że w nowoczesnych społeczeństwach, wczesną postacię miażdżycy tętnic spotyka się już u dzieci, a nawet u płodów ludzkich przed narodzeniem. W jednym z eksperymentów stwierdzono, że zastosowanie restrykcyjnej diety wegetariańskiej (z niewielką ilością mleka) może prowadzić do redukcji zmian miażdżycowych w tętnicach wieńcowych u chorych na chorobę niedokrwienna serca. Nie spotkałem się z potwierdzeniem tych wyników w innych badaniach i nie spotkałem się także z badaniem, w którym bezsprzecznie udowodniono by korzystny wpływ diety wegetariańskiej na rozwój miażdżycy u zdrowych osób. Jest interesujące, że orędownicy diety wegetariańskiej rzadko odnoszą się do badań w których udokumentowano, że wyraźne zahamowanie miażdżycy może również występować u ludzi, którzy stosują prawie wyłącznie dietę mięsną (obserwacje u Eskimosów stosujących tradycyjną dietę składającą się z mięsa ryb, fok i waleni). Należy zatem przyjąć, że nie ma dostatecznych argumentów naukowych, które pozwoliłyby na odpowiedzialne zalecenie diety wegetariańskiej. A zatem problemu przyjęcia wegetariańskiego stylu życia, nie można wiązać z fachowymi zaleceniami medycznych, ale należy postrzegać go w kategoriach wiary - powiedział prof. Pająk.

Wszyscy trzej lekarze zgadzają się co do tego, że problem jedzenia mięsa nie kończy się na jego wyborze, ale także na sposobie przyrządzenia. Specjaliści odradzają smażenie i grillowanie, które mają negatywny wpływ na poziom naszego cholesterolu, a także powodują nowotwory. Najlepszą opcją jest mięso gotowane na parze lub pieczone.

Źródło: materiały prasowe