Dieta w chorobie żylakowej kończyn dolnych

Dietoterapia w przewlekłej niewydolności żylnej, jak i żywienie mające chorobie tej zapobiegać, opiera się na trzech podstawowych zasadach: wzmacnianiu ścian żył, zapobieganiu zaparciom i przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości. Jest to dieta bogata w przeciwutleniacze i błonnik.

Zalecenia:

1. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
2. Spożywaj regularne posiłki – 4-6, w niewielkich ilościach, co 3 godziny.
3. Stosuj w diecie produkty bogate w błonnik pokarmowy (pieczywo i makarony razowe, kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, warzywa i owoce).
4. Stosuj dietę bogatą w antyoksydanty (czarne jagody, śliwki, borówki amerykańskie, jeżyny, wiśnie, ciemne winogrona, czerwona i czarna fasola, czerwona kapusta, bakłażany), w witaminę C (surowe warzywa i owoce, m. in. czarna porzeczka, owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży, truskawki, papryka, warzywa kapustne).
5. Wprowadzaj do jadłospisu produkty:
   - fermentowane (naturalne jogurty, kefiry, kiszoną kapustę, kiszone ogórki)
   - zawierające kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 (tłuste ryby morskie: halibut, łosoś, makrela, sardynka, szprot, śledź, skorupiaki, olej lniany, olej rzepakowy, orzechy włoskie i migdały, siemię lniane, awokado, żółtko jaja)
   - zawierające kwasy tłuszczowe z rodziny omega 9 (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sojowy, sezamowy, orzechy, migdały, awokado).
6. Stosuj produkty bogate w:
   - magnez (kasza gryczana, orzechy, migdały, pestki dyni, ziarna słonecznika, strączki, awokado, łosoś, makrela, dorsz, gorzka czekolada, kakao)
   - cynk (kasza gryczana, orzechy, migdały, ziarna słonecznika, sezam, pestki dyni, żółty ser, zielony groszek, strączki)
   - potas (kasza gryczana, banany, awokado, seler, pomidory, ziemniaki, bataty, grejpfruty)
   - rutynę (kasza gryczana, czarny bez, dziurawiec, aronia, mięta, szczaw).
   - flawonoidy ((czarne jagody, śliwki, borówki amerykańskie, jeżyny, wiśnie, ciemne winogrona, czerwona i czarna fasola, czerwona kapusta, bakłażany, pomidory, papryka, brokuły, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, oliwa z oliwek, herbata zielona i czarna, kakao, czerwone wino)
   - w witaminy D (węgorz, łosoś, śledź, makrela, jaja, sery, mleko), E (oliwa z oliwek, migdały, olej słonecznikowy, orzechy laskowe, kiełki, pomidory, brokuły, brukselka, szpinak, brzoskwinie, czarna porzeczka), K (brokuły, jarmuż, szpinak, brukselka, sałata, rukola, roszponka, kapusta włoska, szparagi), z gr. B (groch, fasola, pieczywo razowe, mięso, jaja).
7. Ogranicz ilość spożywanej soli, do przyprawiania potraw używaj ziół.
8. Nawadniaj się odpowiednio 2,5-3l dziennie. Szczególnie wskazane są: woda mineralna, herbaty ziołowe i owocowe, niesłodzone soki warzywne i owocowe, herbata zielona i pu-erh.
9. Nie dopuszczaj do zaparć. Stosuj na czczo płatki owsiane gotowane na wodzie, buraki gotowane, śliwki suszone (namoczone na noc), wodę z dodatkiem niewielkiej ilości miodu i/lub soku z cytryny.
10. Wyeliminuj z diety żywność wysokoprzetworzoną, alkohol, produkty zawierające duże

ilości tłuszczów nasyconych (tłuste mięsa, sery, pasztety, wędliny, kremy), wyroby cukiernicze.

11. Stosuj dozwolone techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczenie w pergaminie lub w folii spożywczej.

12. Działaj antygrawitacyjnie-siedząc unoś nogi do góry.

13. Możesz stosować preparaty w wyciągiem z kasztanowca, zawierające escynę- uelastycznia żyły, hamuje stany zapalne, zapobiega pękaniu naczyń włosowatych.

14. Nie korzystaj z solarium, sauny i gorących kąpieli.

15. Na koniec dnia wykonaj zimny prysznic nóg, zaczynając od stóp, powoli kierując się ku górze, aż do pachwiny.

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Link dostępu - *https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl*

Opracował: Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Bibliografia:
Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
PZWL Wydawnictwo Lekarskie Wydanie IV 2018 r.

Wydanie III
2025-07-16