



**Επιμέλεια: Στέφανος Γρ. Φούσας, Πρόεδρος Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας
MD, FESC, FACC**

**Η ποικιλία των γευμάτων και η γιορτινή διάθεση των Χρι-στουγέννων και της
Πρωτοχρονιάς παρασύρουν τους πε-ρισσότερους από εμάς σε...**

**κατανάλωση πολλών και λιπαρών γευμάτων, αυξημένη χρήση αλατιού και
καρυκευμάτων.**

**Σε ομάδες ασθενών όπως οι καρδιοπαθείς -και ιδιαίτερα σε εκείνους με έμφραγμα
ή με καρδιακή ανεπάρκεια- καθώς και υπερτασικούς ή άτομα με υψηλή χοληστερίνη
-την περίοδο των γιορτών- πληθαίνουν τα περιστατικά επιδείνωσης της υγείας
τους και μάλιστα αναγκάζονται πολλές φορές να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική
φροντίδα.**

**Ειδικά για τους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια είναι αποφασιστικής σημασίας ο
έλεγχος του βάρους και ο περιορισμός του αλατιού, καθώς η κατανάλωση άλατος
ευνοεί την κατακράτηση υγρών, που επιβαρύνει ανυπολόγιστα την καρδιά,
προκαλεί δύσπνοια και οίδημα.**



~~Ενίσχυση της υγείας με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, και η αποφυγή της κατανάλωσης υπερβολικών ποσών αλκοόλ και λιπών.~~