

Zdrowo też znaczy pysznie!



INFORMACJA PRASOWA

Zabrze, 25 sierpnia 2026 r.

„Jedz z sercem” – powstał przewodnik kulinarny dla osób z chorobami serca i ich bliskich

Ta unikatowa książka łączy wiedzę medyczną, doświadczenie dietetyków i praktyczne podejście do codziennego gotowania. Powstała publikacja, która pokazuje, że dieta wspierająca zdrowie serca może być jednocześnie prosta, smaczna i możliwa do zastosowania w każdym domu.

„Jedz z sercem” to przewodnik po żywieniu osób z chorobami układu krążenia, przygotowany przez specjalistów ze **Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu**, przy zaangażowaniu jego wieloletniego ambasadora – firmy **Suempol** – oraz **Kingi Paruzel**, finalistki pierwszej polskiej edycji programu MasterChef, autorki książek kulinarnych i pasjonatki zdrowej kuchni.

Publikacja jest odpowiedzią na rosnącą potrzebę dostępu do wiarygodnych i praktycznych informacji dotyczących zdrowego odżywiania. W książce znalazły się merytoryczne informacje na temat konkretnych grup produktów spożywczych oraz zaleceń dietetycznych w chorobach układu krążenia oraz stanach i chorobach współistniejących, takich jak nadwaga, cukrzyca czy niedożywienie.

Od wiedzy medycznej do codziennego talerza

Publikacja opiera się na aktualnej wiedzy z zakresu dietetyki oraz obowiązujących zaleceniach dotyczących żywienia w chorobach układu krążenia, a jej ważnym elementem są wskazówki lekarzy kardiologów i dietetyków Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Książka pokazuje również znaczenie diety w leczeniu żywieniowym – od oceny stanu odżywienia pacjenta, przez indywidualne dopasowanie sposobu żywienia do jednostki chorobowej i możliwości chorego, po edukację i budowanie motywacji do trwałych zmian stylu życia.

Zdrowa kuchnia bez komplikacji

„Jedz z sercem” nie jest wyłącznie książką o zasadach żywienia. Jej istotną część stanowią proste i smaczne przepisy przygotowane z łatwo dostępnych produktów.

W każdym rozdziale znalazło się danie zaproponowane przez Kingę Paruzel – Ambasadorkę Publikacji, a także przepisy opracowane przez dietetyków Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Dzięki temu publikacja łączy kulinarną kreatywność z doświadczeniem klinicznym i dietetycznym.

Dla pacjentów, ich bliskich i nie tylko

Książka skierowana jest przede wszystkim do osób z chorobami układu krążenia oraz ich bliskich, ale jej odbiorcami mogą być wszyscy, którzy chcą lepiej rozumieć znaczenie żywności i żywienia dla zdrowia. Publikacja może być również wartościowym materiałem dla studentów, dietetyków, środowiska naukowego i branży spożywczej.

– Chcieliśmy pokazać, że dieta wspierająca zdrowie serca nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności jedzenia. Zależało nam na tym, aby proponowane dania były smaczne, zdrowe, proste do przygotowania i możliwe do ugotowania w każdym domu, z produktów, które są łatwo dostępne – podkreślają autorzy publikacji.

Publikacja ukazała się dzięki staraniom i zaangażowaniu właścicieli Firmy Suempol – Urszuli Siecińskiej i Edwarda Siecińskiego, prezes zarządu Suempol Moniki Siecińskiej-Jaworowskiej oraz prof. dr. hab. n. med. Piotra Przybyłowskiego.

KSIĄŻKĘ MOŻNA BEZPŁATNIE POBRAĆ: <https://suempol.pl/jedz-z-sercem/>

OPRACOWANIE ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH ORAZ OPISY GRUP PRODUKTÓW:

Zespół dietetyków klinicznych Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu: mgr Anna Kołdon, mgr Ewelina Romanowska-Bonk, mgr Izabela Dudzik, mgr Katarzyna Filipów, mgr Marta Kaczorowska-Panek.

OPRACOWANIE PRZEPISÓW:

Dietetycy Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu: Anna Dragon, Adam Dragon oraz Ambasadorka Publikacji Kinga Paruzel.

OPRACOWANIE INFORMACJI MEDYCZNYCH:

dr hab. n. med. Bartosz Hudzik, prof. SUM.

Zdrowie zaczyna się od codziennych wyborów!

Kontakt dla mediów:

Marek Mędela

Specjalista ds. promocji zdrowia i kontaktów z mediami SCCS

Tel. 661 114 314