

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

- Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi jest silnym czynnikiem ryzyka rozwoju miażdżycy i jej powikłań czyli chorób sercowo-naczyniowych w tym choroby wieńcowej i zawału serca.
- Sposób odżywiania wpływa na na poziom tłuszczów we krwi.

ZASADY DIETY

- Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiina, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana.
- Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans, znajdujące się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
- Unikaj spożywania soli, która powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Zrezygnuj z dosalania potraw na talerzu.
- Zamień sól na delikatne, ziołowe przyprawy np. koperek, natkę pietruszki, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek.
- Ogranicz spożycie cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
- Ogranicz spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.
- Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiar tłuszczu. W tym celu wzbogać dietę w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych.
- Wzbogać dietę w kwasy omega 3. Znajdziesz je w rybach, nasionach chia, orzechach czy awokado.
- Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju kokosowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę zwróć na kwasy DHA i EPA zawarte w rybach i olejach rybich, które zmniejszają stężenie trójglicerydów we krwi. Ryby w diecie powinny występować min. 2 razy w tygodniu- najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega 3, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk.
- Należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, która zapobiega przyrostowi masy ciała oraz wspomaga pracę układu krwionośnego. Cwiczenia fizyczne powinny mieć umiarkowane tempo oraz trwać minimum 40 minut dziennie.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie na wodzie, gotowanie na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jagłana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie), makaron razowy, mąki pełnoziarniste	Białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron
Warzywa i przetwory warzywne	Warzywa świeże i mrożone	Ziemniaki w postaci puree, smażone frytki, warzywa zasmażane
Owoce i przetwory owocowe	Owoce świeże, mrożone	Owoce kandyzowane, owoce z puszek, owoce suszone

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Wszystkie, np. Soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób i groch, mąka sojowa, napoje sojowe	
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. Orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lnianę, nasiona chia	Orzechy solone, w karmelu
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach), chude ryby (np. Dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makrela, sardynka), chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, pieczone mięso (własnej produkcji), w ograniczonych ilościach: jaja gotowane, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omelet	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane, tłuste wędliny i podroby (np. Kaszanka, paszтет, paszтетowa, mortadela, salceson), mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne, jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie
Produkty mleczne	Mleko (0-2%), niskotłuszczowy jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty)	Mleko pełnotłuste, ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser biały tłusty, mleko w proszku, mleka smakowe, jogurty owocowe, jogurty z dodatkami czekoladowymi, smakowe serki homogenizowane
Tłuszcze	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), miękkie margaryny wysokogatunkowe	Smalec, słonina, margaryny twarde, masło, majonez, olej palmowy, olej kokosowy
Cukier, desery i słodcyce	Sorbety i musy owocowe (bez cukru), jogurt naturalny z owocami (samodzielnie przygotowany), koktajle owocowe lub owocowo-warzywne, budynie, galaretki bez cukru	Cukier, miód, dżem, wszystkie słodcyce, ciastka, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. Francuskie), chałwa, lody, słone przekąski (np. Chipsy, paluszki, krakersy)
Napoje	Woda mineralna, soki warzywne i owocowe (mogą być rozcieńczone), domowa lemoniada, kawa, kawa zbożowa, herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kompoty, kakao- wszystkie niesłodzone	Wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje enegretyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. www.ncez.pzh.gov.pl

Opracowała: Dietetyk Maria Greń

m.gren@szpital.swidnica.pl

tel. 74 85 17 182