

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Zastosowanie i cel diety:

- z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą,
- w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

Zasady diety:

- Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,
- Modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi.
- Należy ograniczyć podaż cholesterolu w diecie.
- Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach, należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.
- Należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec. Słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy.
- Wskazane jest ograniczyć potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardej, produktach typu fast-food.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z dodatkiem mąki durum (gotowany al dente), 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu z dodatkiem ziaren, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki i bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku, • ziemniaki, bataty przyrządzone z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością soli i tłuszczu.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, np. Słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie, migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • "masło orzechowe" bez dodatku cukru soli (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, "masło", zamienniki produktów mlecznych), • "masło orzechowe" solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. Chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • gotowe galaretki. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa smażone, • mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np. Baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • paszety, • wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • surowe mięso , np. Tatar.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone, ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwskazanych, przetworzone konserwy rybne.
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i przetwory mleczne chude, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. Jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> miękką margaryna, margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> masło, majonez, tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, "masło kokosowe", frytura smaźalnica.
Desery w (ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) sałatki owocowe (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną), ciastka kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, chałwa, wyroby z ciasta kruchego, ciasta francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, kawa naturalna i zbożowa, bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none">• soki warzywne,• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>