

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

1. **Modyfikacja stylu życia i sposobu żywienia** – jest ważnym elementem zapobiegania oraz leczenia zaburzeń lipidowych. Odpowiednia dieta i regularna aktywność fizyczna mogą wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz ogólny stan zdrowia.
2. **Zastosowanie zmian stylu życia** – przy niewielkim ryzyku sercowo-naczyniowym modyfikacja stylu życia może stanowić podstawowy sposób postępowania. W przypadku większego ryzyka lub nasilonych zaburzeń lipidowych zalecenia dietetyczne mogą być stosowane równocześnie z leczeniem farmakologicznym, zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. **Zalecane modele żywienia** – korzystne może być stosowanie zasad diety śródziemnomorskiej, diety o niskim indeksie glikemicznym lub sposobu żywienia opartego w większym stopniu na produktach roślinnych.
4. **Zasady żywienia i produkty zalecane** – zaleca się ograniczenie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, a zwiększenie udziału produktów będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak oliwa i inne oleje roślinne, awokado, orzechy, nasiona i pestki. Warto również zwiększyć udział produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców, które dostarczają błonnika, witamin i składników mineralnych.
5. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących.

ZALECENIA DIETETYCZNE

1. **Stopniowo redukuj masę ciała w przypadku nadwagi lub otyłości** – korzystne jest połączenie zdrowego sposobu żywienia, odpowiedniej podaży energii oraz regularnej aktywności fizycznej. Nawet zmniejszenie masy ciała o około 5–10% może korzystnie wpływać na profil lipidowy i zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia.
2. **Spożywaj posiłki regularnie** – warto jeść około 4–5 posiłków dziennie, w odstępach mniej więcej 3–4 godzin. Ostatni posiłek najlepiej zaplanować około 2–3 godziny przed snem.
3. **Ograniczaj tłuszcze trans** – warto unikać produktów zawierających niekorzystne tłuszcze trans, które mogą wpływać na pogorszenie profilu lipidowego. Należy ograniczać twarde margaryny, gotowe wyroby cukiernicze, zupy i sosy w proszku, słone i słodkie przekąski oraz produkty typu fast food.
4. **Ograniczaj tłuszcze nasycone i cholesterol** – warto zmniejszyć ilość produktów bogatych w tłuszcze nasycone i cholesterol. Pełnotłuste produkty mleczne można zastępować produktami o obniżonej zawartości tłuszczu, natomiast masło można zastąpić miękkimi margarynami, najlepiej zawierającymi fitosterole i stanole roślinne.
5. **Wybieraj wartościowe źródła białka** – warto sięgać przede wszystkim po chude mięso, a około 2 razy w tygodniu zastępować mięso rybami. Co najmniej 1 raz w tygodniu można wybierać nasiona roślin strączkowych. Mięso czerwone należy ograniczać do około 350–500 g tygodniowo, a wędliny, kiełbasy, pasztety i inne przetwory mięsne spożywać w możliwie małych ilościach.
6. **Wybieraj źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych** – warto uwzględnić w diecie ryby, szczególnie morskie, oliwę z oliwek, olej rzepakowy i lniany oraz orzechy, pestki, nasiona i awokado. Oliwę i oleje tłoczone na zimno można dodawać do surówek i gotowych potraw, natomiast do obróbki termicznej można wykorzystywać oliwę z oliwek lub rafinowany olej rzepakowy.
7. **Jedz warzywa i owoce regularnie** – warzywa powinny pojawiać się w większości posiłków, najlepiej w ilości co najmniej 400 g dziennie. Owoce warto spożywać w umiarkowanych ilościach, około 200–300 g dziennie.

Szczególnie wartościowe mogą być owoce jagodowe, takie jak maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.

8. **Zwiększaj ilość błonnika pokarmowego w diecie** – warto regularnie spożywać warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. Odpowiednia ilość błonnika może wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu całkowitego i LDL.
9. **Ograniczaj cukry proste** – warto zmniejszyć ilość cukru, słodczy, dżemów i miodu w codziennym jadłospisie. Przy wyborze gotowych produktów należy zwracać uwagę na zawartość cukrów na etykiecie.
10. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – zaleca się spożywanie około 1,5–2 litrów płynów dziennie, przede wszystkim wody oraz niesłodzonych herbat i naparów ziołowych. Napoje słodzone warto zastępować napojami bez dodatku cukru, a płyny spożywać regularnie, małymi porcjami w ciągu całego dnia.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
 OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
 PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, - orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa - ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
 ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, - zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko o obniżonej	pełnotłuste mleko

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	zawartości tłuszczu (do 2%) • produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) • chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	• mleko skondensowane • śmietana, śmietanka do kawy • jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne • sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, • pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka • gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) • śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	• konserwy rybne
 JAJA	• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jajka z majonezem
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe)

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	• pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	w panierce, • pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
 TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające • oleju palmowego • margaryny miękkie • margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	• masło i masło klarowane (w ograniczonych ilościach) • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	• gorzka czekolada min. 70% kakao • jogurt naturalny ze świeżymi owocami • słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) • przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • dżemy wysokosłodzone • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
 NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	ograniczonych ilościach jako element posiłku domowa, niesłodzona lemoniada	czekolada do picia
 PRZYPRAWY I SOSY	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosołowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
 GOTOWE DANIA	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - zupy kremy - gotowe dania na patelnię z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - owsianki typu instant - dania instant (np. sosy, zupy)
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania <i>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego</i>	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu - panierowanie



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	<i>tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Zalecenia żywieniowe. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>.

opracowanie: dietetyk- M. Greń