DYSLIPIDEMIE – PORADNIK DIETETYCZNY

Zbyt wysoki poziom cholesterolu jest związany z dużym ryzykiem sercowo-naczyniowym, dlatego tak ważne jest zadbanie o jego prawidłowy poziom.

Najlepsza dieta? Śródziemnomorska![1]

Jako najlepszą dietę dla osób z ryzykiem sercowo-naczyniowym i podwyższonym poziomem cholesterolu naukowcy wskazują **dietę śródziemnomorską** ze względu na **dużą ilość warzyw i zbóż, bogatych w tłuszcze nienasycone ryb i olejów roślinnych oraz zawierających błonnik roślin strączkowych**.

NAJWIĘCEJ BŁONNIKA ZAWIERAJĄ:

owoce i warzywa:

jabłka

pomarańcze i grejpfruty

suszone morele

zielony groszek

fasola biała i czerwona

soja

marchewka

brukselka

zboża:

płatki i otręby owsiane

czerwony i brązowy ryż

pełnoziarniste pieczywo (najlepiej z dodatkiem siemienia lnianego lub soi)

kasza jęczmienna, gryczana i pęczak

ŹRÓDŁEM ZDROWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (jednonienasyconych i wielonienasyconych) SĄ:

ryby:

śledź

łosoś

makrela

sardynki

oleje roślinne tłoczone na zimno, ale nie smażone:

oliwa z oliwek

olej rzepakowy

olej słonecznikowy

olej kukurydziany

olej sezamowy

a także:

orzechy

awokado

soja w różnych postaciach (np. mleko sojowe, serek tofu)

ZAKAZANE TŁUSZCZE NASYCONE:

tłuste mięsa, przede wszystkim wieprzowina

produkty mleczne:

śmietana

pełne mleko

masło

tłuszcze smażalnicze:

smalec

oleje palmowy i kokosowy

twarda margaryna

Niebezpieczne są też kwasy tłuszczowe trans, powstające z uwodornienia olejów roślinnych, które znajdują się w:

gotowych ciastach i ciastkach

batonikach i wafelkach

pączkach

frytkach

chipsach

produktach garmażeryjnych

Źródłem cholesterolu w naszej diecie są też jaja, dlatego żywieniowcy zalecają ograniczenie jedzenia jaj do 2 tygodniowo.

www.krkapolska.pl

KRKA

DIETA W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHORÓB METABOLICZNYCH

Tabela na podstawie: Jarosz M. (red.): Zalecenia zdrowego żywienia w schorzeniach układu krążenia, układu oddechowego, narządu ruchu, psychosomatycznych i onkologicznych. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.

Grupa produktów	zdecydowanie UNIKAJ	RZADZIEJ jedz i pij	CZĘŚCIEJ jedz i pij
ogólne zasady dotyczące przygotowania potraw	potraw smażonych, potraw typu fast food, potraw gotowych, garmażeryjnych (np. pierogów z mięsem, pizzy)	potrawy duszone lub grillowane z niewielką ilością oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (UWAGA: oliwa z oliwek i olej rzepakowy to jedyne oleje, które nadają się do smażenia i pieczenia!)	potrawy gotowane, pieczone w folii, przygotowywane na parze bez dodatku tłuszczu
warzywa i owoce	frytek, warzyw konserwowanych, chipsów	ziemniaki gotowane lub pieczone, owoce suszone oraz soki owocowe	warzywa świeże i mrożone, bez dodatku tłuszczu i sosów, soki warzywne bez cukru, owoce świeże, mrożone i konserwowe niedosładzane (ze względu na zawartość cukrów owocowych w ilości uzgodnionej z dietetykiem)
produkty zbożowe	białego pieczywa, makaronów z białej mąki, rogalików francuskich, paluszków i krakersów	ryż, płatki kukurydziane, kaszę jaglaną, pieczywo typu graham, razowy makaron z mąki żytniej lub orkiszowej	czerwony i brązowy ryż, płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, jęczmienne, gryczane, nierozgotowane kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, pęczak), razowe pieczywo z pełnoziarnistej mąki żytniej
mięsa i ryby	tłustego mięsa i wędlin, przede wszystkim wieprzowiny	chude mięso, np. wołowinę, jagnięcinę, dziczyznę, króliki, chude wędliny drobiowe, indyki i kurczaki bez skóry	ryby i owoce morza przygotowywane bez tłuszczu, w galarecie, pieczone lub gotowane, bez skór
zupy	zup gotowanych na tłustym mięsie, zup z dodatkiem śmietany i innych zagęszczaczy (jak mąka czy jaja)		zupy jarzynowe z niewielkim dodatkiem oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy z oliwek extra virgin
tłuszcze i nabiał	masła, smalcu, słoniny, margaryn twardych, oleju palmowego i kokosowego, tłustej śmietany, pełnotłustego mleka, mleka skondensowanego, zabielaczy do kawy, pełnotłustych i kremowych jogurtów (np. typu bałkańskiego), pełnotłustych serów, serów pleśniowych, serów typu camembert i mozzarella	margaryny wzbogacone w nienasycone kwasy tłuszczowe i roślinne sterole, sery i jogurty typu „light", jaja (maks. 2 tygodniowo)	mleko, kefiry i maślanki odtłuszczone (0% lub 0,5%), zamiast nabiału jedz: produkty sojowe, np. sery tofu, przygotowywane w domu pasty warzywne, np. humus (zmiksowana ciecierzyca, sok z cytryny i pasta sezamowa), przygotowywane w domu pasztety warzywne (np. pasztet z czerwonej soczewicy), sałaty i sałatki z niewielką ilością oliwy z oliwek extra virgin i innych olejów tłoczonych na zimno
sosy i przyprawy	majonezu, sosów i kremów sałatkowych, sosów do mięsa zawierających tłuszcz	przygotowane w domu sosy sałatkowe niskotłuszczowe, np. na bazie chudego jogurtu albo oliwy z oliwek	ocet winny, zioła, chrzan, koncentrat pomidorowy, przyprawy korzenne
desery	tortów, gotowych ciast, ciastek, wafli i batoników, czekolady, orzechów kokosowych i wiórek kokosowych, orzechów solonych	ciasta przygotowywane w domu na pełnoziarnistej mące i z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, dżem niskosłodzony	wszystkie orzechy (niesolone), migdały, owoce, galaretki i kisiele bez dodatku cukru
napoje	napojów słodzonych, np. dosładzanych soków, kawy latte, cappuccino, z dodatkiem śmietanki lub pełnotłustego mleka, kawy słodzonej, słodzonej herbaty	kawę z odtłuszczonym mlekiem, kakao na odtłuszczonym mleku, soki owocowe (ze względu na zawartość cukrów owocowych w ilości uzgodnionej z dietetykiem)	wodę, kawę zbożową, kawę instant bez cukru i bez mleka lub z dodatkiem niedosładzanego mleka sojowego, ryżowego, orkiszowego lub migdałowego, napoje bezkaloryczne i bezalkoholowe, herbaty ziołowe, herbatę niesłodzoną, najlepiej zieloną

1. Sánchez-Muniz FJ.: Dietary fibre and cardiovascular health. Nutr Hosp. 2012 Jan-Feb; 27 (1): 31–45.

Atoris/diety/ATLO/3Q/2013-0019549