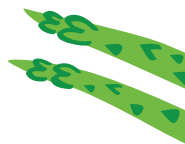


ZASADY DOTYCZĄCE DIETY DLA OSÓB Z HIPERCHOLESTEROLEMIĄ



Jeśli lekarz powiedział Ci, że masz podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, czyli hipercholesterolemię i zalecił Ci dietę, to przede wszystkim:

- ✓ Ogranicz produkty, które zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i izomerów trans, bowiem podwyższają one stężenie cholesterolu we krwi.
- ✓ Wybieraj produkty, które zawierają dużo przeciwutleniaczy, czyli witamin C, E i beta-karotenu.

ZALECANE PRODUKTY SPOŻYWCZE



Jedz każdego dnia dużo różnych warzyw, uwzględniaj je w większości posiłków. Kilka razy w tygodniu jedz warzywa strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), możesz np. dodać je do zupy, surówki, przygotować pastę.



Spożywaj też owoce, ale w mniejszej ilości niż warzywa.



Z produktów zbożowych wybieraj pełnoziarniste, np. płatki owsiane i inne bez dodatku cukru, kaszę gryczaną, jęczmienną, jaglaną, ryż brązowy, makaron ciemny, chleb pełnoziarnisty.



Wybieraj mleko, jogurt, kefir, maślankę, ser biały o mniejszej zawartości tłuszczu, ogranicz sery żółte, topione, pleśniowe, bowiem tłuszcz mleczny zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. Śmietanę staraj się zastępować np. jogurtem.



Jedz przynajmniej 2 razy w tygodniu tłustą rybę morską (np. łosoś, makrela, śledź, halibut, sardynka - zawierają one zdrowe kwasy omega-3), np. na drugie danie, jako dodatek do sałatki, pasty. Natomiast mięso i wędliny wybieraj chude, bowiem zawarty w nich tłuszcz ma dużo NKT. Staraj się jeść nie więcej niż 2 jaja na tydzień.



Wybieraj tłuszcze roślinne, głównie oleje (oprócz palmowego i kokosowego) oraz margaryny miękkie, a unikaj tłuszczów zwierzęcych, czyli masła, słoniny, smalcu.



Pomocne w obniżaniu cholesterolu są margaryny i inne produkty wzbogacane w sterole lub stanole. Poproś lekarza o radę, czy są wskazane dla Ciebie.



W ramach zdrowej diety postaraj się mniej soli i wybierać produkty mniej słone. Sól zastąp ziołami.



Unikaj słodczy przemysłowo produkowanych, bo tłuszcze cukiernicze i piekarnicze często zawierają dużo NKT i izomerów trans. Na deser lub jako przegryzkę wybieraj niesolone orzechy, migdały, nasiona lub pestki.



Staraj się zrezygnować z fast-foodów, gotowych zup i sosów. Postaw na domową kuchnię ze świeżych (ewentualnie mrożonych) produktów.



Dostosuj kaloryczność diety do swojego zapotrzebowania na kalorie. Jeśli masz nadwagę, poproś lekarza lub dietetyka o pomoc w ustaleniu diety o niższej kaloryczności, zwiększ aktywność fizyczną tak, aby udało Ci się schudnąć.

ZDROWY STYL ŻYCIA =

DIETA + AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA + NIEPALENIE PAPIEROSÓW



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL DLA PACJENTA Z HIPERCHOLESTEROLEMIĄ



Śniadanie I

Płatki owsiane błyskawiczne z orzechami i jogurtem:

- Płatki owsiane, 1 łyżka, 15 g
- Jogurt chudy, 1 szklanka, 250 ml
- Orzechy włoskie posiekane, 2 łyżeczki, 10 g

Kanapka z chudą szynką i sałatą:

- Chleb pełnoziarnisty, 1 średnia kromka, 40 g
- Margaryna miękka lub ze sterolami, lub stanolami, 1 łyżeczka, 5 g
- Chuda szynka, 2 cienkie plasterki, 20 g
- Sałata, kilka listków

Jabłko, 100 g

Herbata np. zielona lub owocowa, bez cukru



Śniadanie II

Kanapka z domową pieczeńią wołową, z ogórkiem:

- Chleb pełnoziarnisty, 1 średnia kromka, 40 g
- Margaryna miękka lub ze sterolami, lub stanolami, 1 łyżeczka, 5 g
- Domowa pieczeń wołowa, 2 cienkie plasterki, 20 g
- Ogórek, kilka plasterków

Kefir chudy, 1/2 szklanki, 125 g

Woda mineralna niskosodowa

Obiad

Zupa wielowarzywna, na wywarze z chudego mięsa lub tylko z warzyw:

- Włoszczyzna, seler naciowy, fasolka szparagowa, w sumie 100 g
- Tymianek

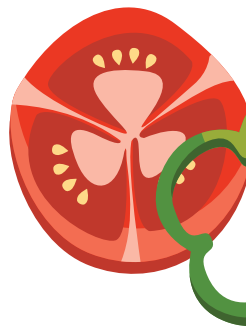
Ryba pieczona w żaroodpornym naczyniu:

- Filet z tłustej ryby morskiej, 100 g
- Sok z cytryny, ulubione zioła

Ziemniak, 1 średnia sztuka, 70 g

Surówka z cykorii i mandarynki, z listkami mięty:

- Cykoria, 100 g



- Olej rzepakowy, 1 łyżeczka, 5 g
- Sok z cytryny, listki mięty
- Mandarynka, pokrojone cząstki, 100 g

Sok pomidorowy



Podwieczorek

Owoce polane jogurtem

- Jogurt chudy, 1/2 szklanki, 125 g
- Owoce świeże lub mrożone np. truskawki, 100 g

Domowa szarlotka, mało słodka, 1 kawałek, 50 g lub kilka orzechów

Woda mineralna niskosodowa

Kolacja

Salatka z ryżu brązowego, sera białego, papryki i pomidorów, z pestkami słonecznika:

- Ryż brązowy, 30 g przed gotowaniem
- Ser biały chudy lub półtłusty, 1 plaster, 20 g
- Papryka, 1 pasek, 30 g
- Pomidor, 1 sztuka, 150 g
- Olej rzepakowy, 2 łyżeczki, 10 g
- Jogurt chudy, 3 łyżki, 45 g
- Pestki słonecznika, 1 łyżeczka, 5 g
- Bazylia, szczypta

Herbata np. żurawinowa, bez cukru



mgr Aleksandra Cichocka

Institut Żywności i Żywienia, Zakład Profilaktyki
Chorób Żywnościowo-zależnych z Poradnią Chorób Metabolicznych