

ZDROWE ŻYWIENIE W HIPERCHOLESTEROLEMII

dodatkowe wskazówki praktyczne

Jaką dietę mogę stosować w zaburzeniach lipidowych?

Wśród gotowych schematów diet warto zapoznać się z zasadami diety śródziemnomorskiej, diety DASH, diety wegetariańskiej lub wegańskiej.

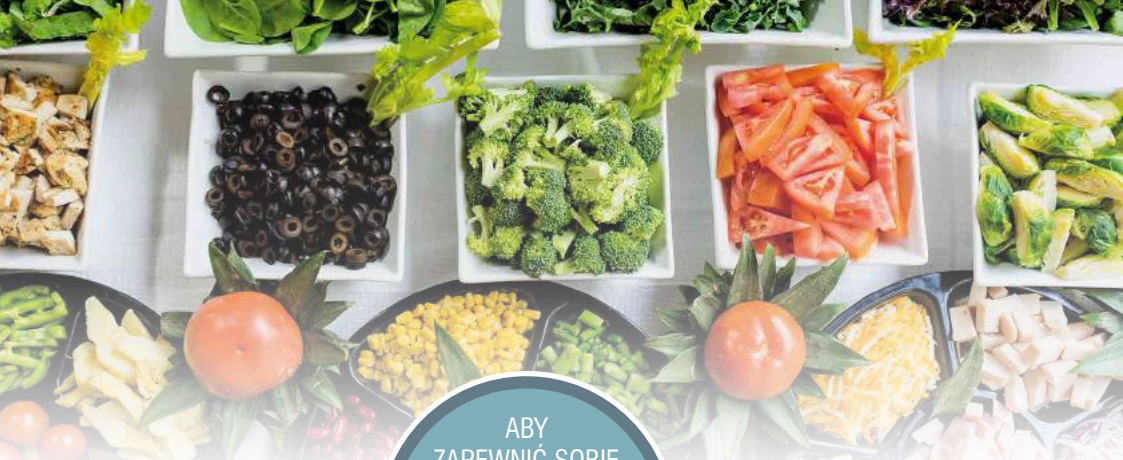
Dieta powinna być odpowiednio zbilansowana, czyli dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin.

Powinniśmy ograniczać spożycie:

- ◆ ilości tłuszczu (maksymalnie do 30% energii z diety)
- ◆ cholesterolu (<200 mg/dzień)
- ◆ nasyconych kwasów tłuszczowych (SFA) do 7% energii z diety
- ◆ tłuszczów trans (<1% energii z diety)

Do diety warto też włączyć **sterole** roślinne (dodawane do margaryn lub jako dedykowany suplement diety) i zapewnić odpowiednią ilość **błonnika**, szczególnie frakcji rozpuszczalnej (płatki owsiane, rośliny strączkowe, bakłażan, marchew, siemię lniane, orzechy, jabłka).

W zaburzeniach profilu lipidowego szczególnie ważne jest przede wszystkim jak najniższe spożycie SFA.



ABY
ZAPEWNIĆ SOBIE
25 g BŁONNIKA
DZIENNIE,
ZJEDZ WSZYSTKIE
PRODUKTY
Z LISTY:

30 g (3 łyżki)
płatków
owsianych

70 g (2 kromki)
chleba
pełnoziarnistego

500 g warzyw

30 g (2 łyżki suchych)
ryżu brązowego, kaszy gryczanej, bulgur
LUB
45 g (1/2 szklanki) pełnoziarnistego makaronu

300 g owoców

5 g (1 łyżeczka)
siemienia lnianego
lub chia

50 g (2 garście)
„zieleniny”

Ograniczanie nasyconych kwasów tłuszczowych

Warto rozważyć zamianę produktów pełnotłustych lub półtłustych na ich chudsze odpowiedniki. Można znaleźć na rynku takie, które mają dobry skład. Powinno unikać się bardzo tłustych dodatków, np. majonezu.

Zdecydowanie należy wystrzegać się produktów z tłuszczem z kokosa: oleju kokosowego, wiórków, mleczka, gdyż zawierają bardzo dużo nasyconych kwasów tłuszczowych.

**ZAMIAST
MAJONEZU**



wymieszać 2 łyżki
jogurtu greckiego 0% tłuszczu
z 2 łyżeczkami musztardy,
dodać pieprz, ostrą paprykę, curry

– I GOTOWE!

NAJBARDZIEJ KORZYSTNYM WYBOREM BĘDZIE:

ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA WARZYW

w ilości przynajmniej 500 g dziennie

Przygotowanie
past kanapkowych



alternatywa dla tłustych
wędlin i serów

Włączenie do diety
roślin strączkowych



wartościowy
składnik obiadów



UMIARKOWANE SPOŻYCIE OWOCÓW

do około 300 g dziennie

Jak czytać etykiety produktów spożywczych?

Bardzo istotne jest też czytanie etykiet i wybieranie lepszych produktów z danej grupy już podczas zakupów. Poniżej wyszczególniono jedynie elementy, na które powinny zwrócić szczególną uwagę osoby z hiperlipidemią.

PRODUKT X

SKŁADNIKI: ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, oleje roślinne (**palmowy**, słonecznikowy w zmiennych proporcjach), preparat aromatyzujący (sól, cebula w proszku)

Wartość odżywcza	W 100 g	W 1 porcji (30 g)
Wartość energetyczna	520 kcal	156 kcal
Tłuszcz	31 g	9,2 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	10 g	3 g
Węglowodany	53 g	16 g
w tym cukry	2,9 g	0,9 g
Błonnik	4,4 g	1,3 g
Białko	6,3 g	1,9 g
Sól	1,7 g	0,5 g

Należy unikać produktów, które w swoim składzie mają takie sformułowania jak:
TŁUSZCZ PALMOWY,
OLEJ KOKOSOWY,
TŁUSZCZ PIEKARNICZY.

Również
TŁUSZCZ ROŚLINNY -
jeżeli nie jest wyszczególniony jego dokładny rodzaj, powinien wzbudzić czujność.

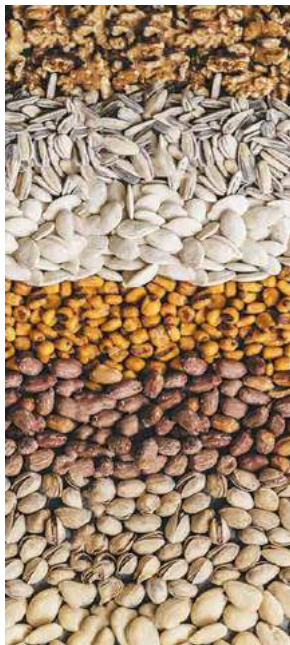
Dobrze, żeby nasyconych kwasów tłuszczowych było jak najmniej w wybranym produkcie. Warto porównać między sobą produkty różnych producentów.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Produktami istotnymi w diecie pacjentów z hipercholesterolemią są ryby i orzechy. Ich wartość zdrowotna jest wysoka dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 i błonnika (orzechy).

Tłuste ryby morskie powinny się pojawiać w diecie w ilości 1 do 2 porcji tygodniowo.

Wśród orzechów najwięcej kwasów omega-3 mają orzechy włoskie.



Opracowanie:

mgr Natalia Szupryczyńska (natalia.szupryczynska@gumed.edu.pl)
dr hab. n. med. Zdzisław Kochan (zdzislaw.kochan@gumed.edu.pl)
Zakład Biochemii Żywności, Gdański Uniwersytet Medyczny



www.kordian.uck.pl
www.programkordian.pl

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne

ul. Dębinki 7 | 80-952 Gdańsk | e-mail: kordian@uck.gda.pl | tel. 58 349-20-33



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

