



## ZALECENIA DIETETYCZNE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe: białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

### Główne założenia diety:

- Należy dążyć do uzyskania należytej masy ciała.
- Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo. **Regularne spożywanie posiłków, co 2,5 – 3,5 h spowoduje, że dostarczana energia będzie optymalnie wykorzystana.**
- **Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie ( 3 główne i 2 mniejsze przekąski).**
- **Ostatni posiłek powinien być spożywany 2-3 godziny przed snem.**
- **Spożywaj różnorodne produkty spożywcze, ważne, aby Twoja dieta była urozmaicona.**
- **Niezbędnym składnikiem pokarmowym jest białko** zarówno zwierzęce, jak i roślinne. Źródłem białka powinno być chude mięso np. cielęcina, chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), chude wędliny oraz mleko (do 2 % tłuszczu) i przetwory mleczne jak: jogurt naturalny, chudy twaróg i kefir.
- **Wzbogać swoją dietę w nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica.**
- Ogranicz spożycie mięsa w szczególności czerwonego, zastąp je chudym mięsem (np. drobiem) oraz rybami. **Ryby powinny być spożywane 2 razy w tygodniu** (np. dorsz, łosoś)
- **Spożywaj węglowodany złożone**, które znajdują się w takich produktach jak: brązowy ryż, makaron z pełnej mąki, pełnoziarnisty lub razowy chleb, (uważaj na ciemne pieczywo swoją barwę może zawdzięczać dodatkowi karmelu), kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), płatki owsiane, żytnie, jęczmienne.
- **Unikaj białego i słodkiego pieczywa np.** bułek maślanych, drożdżówek, rogali, strucli.
- **Konieczne jest całkowite wyeliminowanie spożywania cukrów prostych** (cukierki, czekolady, batoniki itp.)
- **Codziennie jedz owoce i warzywa – są źródłem witamin i błonnika.**
- **Wzbogać swoją dietę w orzechy, migdały, pestki i nasiona**

### Tłuszcze w diecie:

**Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego w diecie** (ze względu na zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych) – zamiast tego spożywaj tłuszcze roślinne i te zawarte w rybach.

Osoby z zaburzeniami lipidowymi np. z wysokim stężeniem cholesterolu czy trójglicerydów **powinny ograniczyć spożycie produktów będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych**: pełnotłuste produkty mleczne (masło, pełne mleko, lody, sery pełnotłuste), mięso tłuste (np. wieprzowina, kaczka, gęś), zabielače do kawy, oraz twarde margaryny zawierające uwodornione oleje.

**Należy ograniczyć także spożywanie produktów bogatych w cholesterol, takich jak: jajka (w szczególności żółtka), smalec, wątroba, masło, śmietanę, podroby, pasztet, salami, tłuste mięso (wieprzowe, baranie),**

**Należy unikać spożywania ciastek, słodczy, wyrobów cukierniczych itp. a także spożywania żywności typu fast- food, chipsów i innych przekąsek.**

**Uważaj na produktów bogate w kwasy tłuszczowe trans**, mające negatywny wpływ na zdrowie, takie jak: margaryny twarde wytworzone metodą uwodornienia (oraz produkty z nich przygotowane np. ciasta) oraz mleko krowie i owcze.

**Zalecane jest natomiast spożywanie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych** (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado) oraz **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega – 3 oraz omega 6**. Do kwasów tłuszczowych z rodziny omega – 3 należy kwas  $\alpha$  – linolenowy (np. olej lniany, rzepakowy, EPA (np. łosoś, dorsz) oraz DHA (np. olej z makreli).

Głównym kwasem tłuszczowym z rodziny omega – 6 jest kwas linolowy. Bogate w kwas linolowy są m.in. oleje: słonecznikowy, kukurydziany i sojowy.

- Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów!
- Pamiętaj o aktywności fizycznej
- **Należy całkowicie zrezygnować ze spożycia alkoholu.**

## **Technologia przyrządzania potraw:**

### **Unikaj spożywania potraw smażonych.**

**Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania. Wyceliminuj doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką.**

- Stosuj specjalne naczynia do gotowania bez wody i tłuszczu, patelnie do smażenia bez tłuszczu.
- Nie rozgotowuj produktów zbożowych i warzyw
- Drób pozbawiaj skóry
- Zupy należy podawać jarzynowe, nie gotowane na mięsie i nie zaprawione zasmażką i śmietaną (można zastąpić np. jogurtem)

Czytaj etykiety na produktach spożywczych! Uważaj jednak na produkty „light” i „0% tłuszczu” – często nazwa ta jest nieprawidłowo używana na produktach spożywczych. Produkty light nie zawsze są niskokaloryczne, zdarza się również, że produkty te mają więcej kalorii niż ich tradycyjne odpowiedniki.

Unikaj produktów zawierających duże ilości soli (sodu) takich jak: wędzone mięsa i ryby, konserwy, produkty marynowane, „gotowe dania”, dnia typu fast food, gotowe sosy, kostki rosołowe, maggi, musztarda, ketchup, sery, produkty marynowane, produkty kiszone np. ogórki kiszone, kapusta kiszona oraz słone przekąski np. krakersy, paluszki, chipsy, chrupki.

Pamiętaj! 60% sodu w naszej diecie to sól, którą dodajemy podczas przygotowywania posiłków lub dosalając przed spożyciem gotowe potrawy. Ogranicz sól zastępując ją świeżymi ziołami i przyprawami, takimi jak: lubczyk, bazylia, oregano, czosnek, majeranek, tymianek, estragon, natka pietruszki, koperek, kminek

Z diety wyeliminuj masło zarówno jako dodatek do kanapek, jak i do sosów i innych potraw.

Do smarowania pieczywa używaj margaryny.

Można uwzględnić margaryny zawierające sterole roślinne (obniża stężenie cholesterolu).

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

| Grupa produktów                 | Produkty zalecane                                                                                                                                                               | Produkty przeciwwskazane                                                                                                                                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>         | Pieczywo żytnie; kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), kasza jęczmienna, ryż brązowy, makarony razowe, płatki owsiane                                                        | Rogaliki francuskie, słodkie bułki, drożdżówki, krakersy, ciasta, słone paluszki                                                                                      |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b> | Mleko 1-2% tłuszczu, ser biały chudy, jogurt naturalny, chudy kefir, maślanka                                                                                                   | Mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, sery żółte                                                             |
| <b>Mięso, ryby, jaja</b>        | Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby z rusztu np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg - gotowane – bez skóry, chude wędliny<br>Białko jajka | Tłuste części mięsa wieprzowego, kielbasy, konserwy, parówki, salami, pasztety mięsne, ryby smażone!<br>Żółtko jajka                                                  |
| <b>Zupy</b>                     | Zupy „czyste” na wywarach warzywnych (można zabielić po ugotowaniu np. jogurtem naturalnym), ewentualnie zupy przygotowane na chudym mięsie                                     | Zupy zabielać śmietaną lub zaprawiane innymi tłuszczami                                                                                                               |
| <b>Tłuszcze</b>                 | Olej słonecznikowy, kukurydziany, lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek.                                                                                                            | Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione                                                                                                               |
| <b>Owoce i warzywa</b>          | Warzywa i owoce świeże lub mrożone                                                                                                                                              | Warzywa smażone na tłuszczu, Warzywa konserwowane<br>Owoce kandyzowane i w syropie                                                                                    |
| <b>Desery</b>                   | Budynie na mleku chudym, sorbety, sałatki owocowe, galaretki, kisiele (w ograniczonych ilościach)                                                                               | Lody, kremy, sosy na śmietanie lub maśle, torty, wypieki np. ciasta, babeczki                                                                                         |
| <b>Sosy i przyprawy</b>         | Zioła i przyprawy korzenne, sosy jogurtowo-ziołowe (na bazie jogurtu naturalnego)                                                                                               | Majonez, „gotowe” sosy sałatkowe, sosy majonezowe. sosy na bazie masła                                                                                                |
| <b>Napoje</b>                   | Woda, herbata czarna, zielona, owocowa, kawa zbożowa                                                                                                                            | Napoje słodkie gazowane, soki owocowe dosładzane(kupowane soki owocowe często mają duży dodatek cukru) płynna czekolada, woda „smakowa”, napoje energetyczne, alkohol |