WOJEWÓDZKI
S Z P I T A L
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE

ul. Żołnierska 18
10-561 Olsztyn
89 53 86 356

Dieta o obniżonej zawartości tłuszczów nasyconych

Zastosowanie diety

Dieta przeznaczona jest dla osób z zaburzeniami związanymi z nieprawidłowymi poziomami lipidów we krwi, takimi jak hipercholesterolemia, hipertriglicerydemia, w chorobie miażdżycowej i przy niskim poziomie cholesterolu HDL.

Ogólne zalecenia

- Dieta ma zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zgodnie z wytycznymi racjonalnego żywienia. Podstawą diety powinny być produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa.
- Wartość energetyczna diety ustalana jest indywidualnie. Jeśli masz prawidłową masę ciała zaleca się wartość energetyczną diety na poziomie ok. 2000 kcal (25-30 kcal na każdy kilogram masy ciała). Jeśli masz nadwagę lub otyłość należy zredukować ilość kalorii biorąc pod uwagę stopień nadwagi i aktywność fizyczną.
- Staraj się spożywać 4-5, niewielkich objętościowo posiłków dziennie.

.

- Podstawą diety są produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa.
- Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów).

- Dieta powinna zawierać 700 g warzyw i owoców, gdyż są bardzo cennym źródłem antyoksydantów, które mają działanie przeciwmiażdżycowe i antyagregacyjne (mniejsze ryzyko miażdżycy i ich powikłań czyli udarów i zawałów serca).
- Należy spożywać warzywa będące źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi. Pokarmy bogate w potas to: suszone morele, banany, awokado, ziemniaki, pomidory, marchew, zielone warzywa liściaste, kalafior .
- Z owoców najlepiej spożywaj te niskocukrowe, świeże, sezonowe, poza sezonem mrożone. Zalecanymi owocami są: maliny, jeżyny, jagody, porzeczki, truskawki, wiśnie, agrest, kiwi, arbuz, melon, grejfrut, jabłka.

.

- Należy ograniczyć spożycia tłuszczów zwierzecych, które są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste gatunki mięsa, konserwy, pasztety, słonina, boczek, mięso smażone) na rzecz jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych tłuszczów (ryby, oleje, pestki czy orzechy).
- Zaplanować w diecie różnorodne oleje bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz wysokojakościowe margaryny miękkie produkowane z tych olejów.
- Kwas oleinowy zawarty w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym zmniejsza miażdżycorodny cholesterol LDL. Zalecanymi olejami bogatymi w kwasy wielonienasycone są także olej krokoszowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, z zarodków pszenny, olej lniany, sezamowy, z pestek winogron, redukujące cholesterol całkowity i LDL.
- Do diety należy włączyć produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze: kukurydza, orzechy włoskie, migdały ziarna słonecznika, 2-3 razy w tygodniu spożywać ryby bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3: makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledzie.

.

- Należy wyeliminować z diety tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa i wędliny, tłuste sery i tłusty drób.
- Należy ograniczyć produkty będące bogatym źródłem cholesterolu (jego ilość nie powinna przekraczać w diecie 300 mg/dobę, a w przypadku dużych stężeń cholesterolu we krwi 200 mg/dobę). Wyeliminuj z jadłospisu żółtka, podroby, śmietanę, duże ilości masła.
- Ograniczyć należy sacharozę i fruktozę - cukry te zwiększają poziom triglicerydów w surowicy i syntezę złego cholesterolu LDL. Unikamy więc słodyczy, dżemu, miodu i soków owocowych, owoców kandyzowanych, suszonych oraz w puszkach.
- Należy ograniczyć sól kuchenną do 5 g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu. Nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi. W zamian za to przyprawiaj potrawy ziołami.

- Bezwzględnie unikaj utwardzonych kwasów tłuszczowych typu trans (występuje one w produktach typu instant, zupach chińskich, gotowych potrawach w proszku, produktach cukierniczych, lodach na bazie śmietany, żywności typu fast food, słodyczach).
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów.

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	**Zalecane**	**Ograniczane**	**Przeciwwskazane**
pieczywo	Pieczywo razowe, żytnie, z dodatkami otrąb i nasion, pieczywo graham;		Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek jaja i dużą ilością tłuszczu
Napoje	Mleko chude, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy	Jogurt i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, pełne mleko, alkohol, jogurty pełnotłuste
Warzywa	Świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica		Solone, konserwowe,
Owoce	Owoce leśne, jagody, maliny, jeżyny, borówki, czarne porzeczki, kiwi, jabłka, grejpfruty	Śliwki, banany, gruszki, winogrona, Orzechy laskowe, migdały, włoskie	orzechy solone, orzechy kokosowe, owoce z puszki, w syropach, galaretki ze śmietaną
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek ziarnisty, chude wędliny drobiowe, chuda szynka,	Masło, margaryny miękkie, dżem, powidła, miód, ser	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery, sery pleśniowe, feta,

	dżemy niskosłodzone, białko jaja, jaja gotowane na miękko, serek sojowy	twarogowy półtłusty	fromage, smalec, konserwy, tłuste wędliny, jajecznica
Mięso, ryby i jaja	Mięso chude: indyk, kurczak, cielęcina, królik; chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe ryby: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, łosoś, śledź, tuńczyk, makrela	Konserwy rybne, ryby wędzone, wołowina, dziczyzna	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina; podroby, pasztety, parówki, tłuste kiełbasy ryby: smażone, panierowane jaja: sadzone, jajecznice na boczku, słoninie, smalcu
Tłuszcze	Roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, awokado	Masło	Słonina, smalec, margaryny, boczek, olej palmowy, oleje kukurydziany, sojowy, słonecznikowy
Desery	Sałatki owocowe, galaretki z owoców, kisiele, budynie na chudym mleku,musy owocowe, kompoty	Sernik na zimno bez dodatku cukru, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, risotto	Kotlety z kasz	Potrawy smażone: racuchy, naleśniki, ciasta, placki ziemniaczane
Przyprawy	Przyprawy korzenne, sok z cytryny, koper, zielona pietruszka, szczypiorek, wanilia, cynamon, majeranek, oregano, bazylia	Ostre przyprawy, musztarda, sól	Ocet, majonez, vegeta, kostki rosołowe, gotowe sosy
Zupy	Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem		Zagęszczane zasmażkami, śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy z mąk i kasz	Kasze gotowane na sypko		smażone potrawy z mąki z mąki (pyzy, pierogi, placki, kluski), potrawy z dodatkiem żółtka jaja, smalcu, masła
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub małej ilości oleju z ziołami ziół, warzywne, sosy owocowe na bazie owoców jagodowych	Sosy własne niezagęszczane mąką	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu