

(D-06)

DIETA W HIPERCHOLESTEROLEMII DOROŚLI

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe
3. Przykładowy jadłospis

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Dieta w hipercholesterolemii powinna uwzględniać zalecenia zdrowej, zbilansowanej diety i dodatkowo:

- **zmniejszenie spożycia cholesterolu** (limit w diecie do 200 mg). Produktami bardzo bogatymi w cholesterol są: żółtka jaj, owoce morze (np. krewetki), podroby (wątróbka, pasztety). Dość dużo cholesterolu jest też w maśle, majonezie, śmietanie, ciastach i ciastkach.
- **zmniejszenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych** (do 7% energii z diety). Bogate w nasycone kwasy tłuszczowe są: olej kokosowy i wszystkie produkty z kokosa – wiórki, mleczko kokosowe, pełnotłusty nabiał, czerwone mięso, parówki, salami, masło
- **zmniejszenie spożycia izomerów kwasów tłuszczowych trans** (tzw. margaryny twarde, czyli do pieczenia; wyroby cukiernicze, frytki, chipsy, fast-food, zupki „chińskie”)
- uwzględnienie w diecie produktów z **fitosterolami i fitostanolami**
- zwrócenie uwagi na spożycie „zdrowych tłuszczów”, czyli **tłuszczów roślinnych**, zamiast zwierzęcych – oliwy, oleju rzepakowego, orzechów (surowe, do 30 g dziennie)
- spożycie warzyw (przynajmniej 500 g dziennie) i owoców (2 porcje, czyli ok. 300 g dziennie)
- zwiększenie ilości błonnika (czyli spożycie warzyw i pełnoziarnistych produktów zbożowych)
- wypijanie odpowiedniej ilości płynów (30 ml/ kg m.c)
- włączenie do jadłospisu ryb, przynajmniej 2 razy w tygodniu (szczególnie świeże, przygotowane w piekarniku lub gotowane; i chude i tłuste)
- ograniczyć produkty zawierające cukry proste (słodczyce, cukier zastąpić ksylitolem lub erytrolem i stosować z umiarem, wyeliminować słodkie napoje)
- codziennie spożywanie łyżeczki siemienia lnianego

- redukcję masy ciała, jeżeli występuje nadwaga lub otyłość
- utrzymywanie odpowiedniej aktywności fizycznej
- abstynencję tytoniową

Dietami polecanymi w hipercholesterolemii są dieta śródziemnomorska, wegańska i wegetariańska.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE – TABELA

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pełnoziarniste (razowe, ewentualnie graham) z ziarnami, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, czarny lub czerwony, grube kasze (gryczana, pęczak, bulgur) płatki owsiane, żytnie,	kasza jaglana, płatki kukurydziane, ryż Basmati	pieczywo jasne, drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, ciastka, placki, słodkie bułki, rogaliki francuskie (croissant), paszteciki, krakersy, słone paluszki
NABIAŁ	mleko chude (1,5%) twaróg chudy, mozzarella light, nabiał do 2% tłuszczu (jogurt, kefir, maślanka, jogurt grecki odtłuszczony) białko jaja	ser: feta, chudy lub półtłusty, odtłuszczony, żółty ser (Piórko lub Rycki), całe jaja - 2 sztuki w tygodniu (lub 5 przepiórczych)	mleko pełne, mleko skondensowane, śmietana, zabielać do kawy, sery pełnotłuste i topione, twarożki typu Almette, żółtko jaja, tłusty twaróg
MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE	drób bez skóry (indyk, kurczak)	wędlina drobiowa, chuda szynka, chuda wołowina i chuda wieprzowina (do 5% tłuszczu - 1x w tygodniu), dziczyzna	tłuste mięsa (w tym np. karkówka), tłuste kiełbasy, salami, pasztety, podroby (wątróbka, nerki), tłusty drób (gęś, kaczka)
RYBY I OWOCE MORZA	ryby chude i tłuste (najlepiej pieczone w piekarniku lub gotowane bez skóry)	przegrzebki, małże, ostrygi	krewetki, homar, krab, kawior

WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	ziemniaki	smażone ziemniaki, frytki, placki ziemniaczane
WARZYWA STRĄCZKOWE	wszystkie		
OWOCE	wszystkie świeże	suszone	owoce w syropie
TŁUSZCZE	olej rzepakowy, oliwa, olej lniany, margaryny miękkie ze sterolami roślinnymi	Inne rodzaje olejów niewymienione obok	masło, olej kokosowy, olej palmowy, słonina, smalec, margaryny twarde
ORZECHE	każdy rodzaj (poza niewskazanymi, do 30 g dziennie)		orzech kokosowy, orzechy solone, w czekoladzie
NAPOJE	woda, herbata, kawa zbożowa, kawa rozpuszczalna lub z ekspresu, soki warzywne	soki owocowe, czerwone wytrawne wino	kawa gotowana lub po turecku, kawa ze śmietanką, napoje słodzone, płynna czekolada
PRZYPRAWY I SOSY	zioła, sok z cytryny, ocet, chrzan, przyprawy korzenne, sos i koncentrat pomidorowy	domowy Vinegret z umiarkowaną ilością tłuszczu, sosy na bazie chudego jogurtu	majonez, tłuste sosy, śmietana
DESERY	sałatki owocowe, kisiel, galaretka, budyń na chudym mleku bez cukru, naturalne musy owocowe	dżem niskosłodzony	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, chałwa, czekolada, wiórki kokosowe

3. PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

1600 kcal, 80 g białka, 55 g tłuszczu, 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych (7% energii), 100 mg cholesterolu, 35 g błonnika)

Śniadanie – płatki owsiane na mleku z dodatkami (40 g płatków: 3-4 łyżki, 200 ml mleka 1,5% tł., orzechy włoskie 10 g, 2 sztuki; jabłko małe, 100 g)

II Śniadanie – kanapka (1 kromka, 35 g, pieczywa żytniego razowego z 1 łyżeczką (5 g) margaryny miękkiej ze sterolami) z twarogiem (chudy, 1 plaster 25 g) i dżemem niskosłodzonym (1 łyżeczka, 10 g);

Obiad – zupa krem pomidorowa (gotowana na warzywach bez mięsa, na 1 porcję: włoszczyzna 50 g,

½ puszki pomidorów z puszki (200 g), cebula Ziele angielskie, liść laurowy, suszona włoszczyzna (zblendowana na proszek, 1 łyżka – zamiast kostek rosółowych), makaron pełnoziarnisty (15 g przed gotowaniem), zabilona jogurtem – 1 łyżka (20 g)); pstrąg strumieniowy pieczony w folii z sokiem z cytryny i ziołami (150 g), ryż brązowy (2-3 łyżki przed gotowaniem, 30 g), surówka z kapusty pekińskiej (100 g), papryka czerwona (1/4 całej, 40 g), ogórek kiszony (1/2 średniego, 30 g), sok z cytryny, olej rzepakowy (łyżeczka, 5 g)

Podwieczorek – jogurt z owocami (jogurt naturalny 2% tłuszczu (1 opakowanie 150 g), owoce sezonowe – 100g (mała sztuka lub 2/3 szklanki), płatki żytnie (1 łyżka, 10 g), siemię lniane (1 łyżeczka, 5 g))

Kolacja – sałatka z awokado (1/2 małej sztuki awokado – 100 g, sałata (dowolnie), pomidor średni (120 g), czosnek, chudy twaróg (1 plaster, 25 g), sok z cytryny, zioła); kromka chleba (1 kromka, 35 g, pieczywa żytniego razowego z 1 łyżeczką (5 g) margaryny miękkiej ze sterolami); herbata ziołowa

W ciągu dnia – 1,5 litra wody średniozmineralizowanej

Opracował: Zespół ds. Terapii Żywnościowej