

(D-10)

DIETA W HIPERCHOLESTEROLEMII – DZIECI

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 (słodycze, cukier zastąpić ksylitolem lub erytrole 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

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
MIEŚO I PRODUKTY MIĘSNE	drób bez skóry (indyk, kurczak)	wędlina drobiowa, chuda szynka, chuda wołowina i chuda wieprzowina (do 5% tłuszczu – 1 x 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
ORZECHY	każdy rodzaj (poza niewskazanymi, do 30 g dziennie)		orzech kokosowy, orzechy solone, w czekoladzie
NAPOJE	woda, herbata, kawa zbożowa, 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, galaretki, budyń na chudym mleku bez cukru, naturalne musy owocowe	dżem niskosłodzony	torty i ciasta z krem, pączki, faworki, ciasto francuskie, chałka, czekolada, wiórki kokosowe

3. PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

na 1500 kcal dla dzieci w wieku 7 – 9 lat (hipercholesterolemia)

Założenia:

Węglowodany: 55 % energii = 825 kcal = 206 g

Białko: 20 % energii = 300 kcal = 75 g

Tłuszcz: 25 % energii = 375 kcal = 42 g

Śniadanie – 320 kcal

Zdrowe kanapeczki

- Chleb żytni – 2 kromki – 1 kromka powinna mieć około 40 g

- Oliwa z oliwek – 1 płaska łyżka
- Szynka drobiowa – 2 plastry – 1 plaster powinien mieć około 15 – 20 g
- Bazylia liście – kilka sztuk
- Rzodkiewka – 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w kostkę. Pieczywo żytnie połączyć oliwą z oliwek. Następnie położyć szynkę, dodać liście bazylii. Zapiekanek przełożyć na blachę wyłożoną pergaminem. Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni Celsjusza. Piec około 5 minut.

Drugie śniadanie – 230 kcal

Delikatna komosa

- Komosa ryżowa – 20 g suchej masy
- Olej rzepakowy – 1 płaska łyżka
- Por – 1/8 sztuki
- Marchew – ½ sztuki
- Papryka żółta – ½ sztuki
- Pietruszka (ewentualnie szczypiorek) posiekana – do posypania
- Świeże zioła (np. tymianek, bazylia) – kilka liści
- Pieprz ziołowy – szczypta

Sposób przygotowania:

Komosę ryżową należy przepłukać pod bieżącą wodą, odsączyć, przełożyć do garnka. Zalać wodą i odrobinę posolić. Gdy woda zostanie doprowadzona do wrzenia należy przykryć garnek i gotować aż komosą wchłonie wodę i będzie miękka (około 15 – 20 minut). Następnie por przekroić na pół i pokroić w tzw. półtalarki. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubszych oczkach. Paprykę żółtą przekroić na pół, wyjąć gniazda nasienne i pokroić na mniejsze słupki. Na patelnię wlać olej. Na rozgrzany olej wrzucić por i dusić go pod przykrywką na małym ogniu. Następnie dodać paprykę, komosę i marchew. Przyprawić do smaku.

Obiad – 540 kcal

Rybka w nowej odsłonie

- Filet z pstrąga łososiowego – ok. 150 g
- Olej rzepakowy – 1 płaska łyżka
- Cytryna – kilka plasterków
- Pietruszka posiekana – 1 łyżeczka
- Zioła do smaku (np. tymianek, kolendra, bazylia świeża)
- Pieprz ziołowy – szczypta
- Kasza gryczana biała – ½ woreczka

- Brokuł – ¼ mniejszej sztuki

Sposób przygotowania:

Na początku należy przygotować marynatę. Olej rzepakowy należy wymieszać z posiekaną pietruszką i ulubionymi ziołami (do smaku można dodać wyciśnięty czosnek). Następnie natrzeć dokładnie rybę, przykryć folią i włożyć do lodówki na całą noc. Następnego dnia przełożyć rybę na folię aluminiową, położyć na niej plasterki cytryny i świeży tymianek. Dokładnie zawinąć folię. Rybę włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na 30 – 40 minut. Kaszę gryczaną białą ugotować. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować. Należy pamiętać, aby warzywa nie rozgotować. Musi ono być lekko twarde.

Podwieczorek – 180 kcal

Zielony koktajl

- Jogurt naturalny do 2 % tłuszczu – 4 łyżki około (40 g)
- Płatki owsiane zwykłe lub górskie – 2 łyżki (20 g)
- Jabłko – 1 większa sztuka około (140 g)
- Jarmuż – kilka liści

Sposób przygotowania:

Do blendera przełożyć obrane i pokrojone na mniejsze kawałki jabłko. Z jarmużu należy wykroić kłęb, który jest bardzo twarde, i dodać w mniejszych częściach do miski. Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja – 260 kcal

Kanapeczka z serkiem naturalnym i pomidorem

- Chleb żytni – 2 kromki – 1 kromka powinna mieć około (40 g)
- Serek naturalny do smarowania – 2 płaskie łyżeczki
- Pomidor malinowy – kilka plasterków

Opracował: Zespół ds. Terapii Żywnościowej