

# DYSLIPIDEMIE – PORADNIK DIETETYCZNY

Zbyt wysoki poziom cholesterolu jest związany z dużym ryzykiem sercowo-naczyniowym, dlatego tak ważne jest zadbanie o jego prawidłowy poziom.

## Najlepsza dieta? Śródziemnomorska!

Jako najlepszą dietę dla osób z ryzykiem sercowo-naczyniowym i podwyższonym poziomem cholesterolu naukowcy wskazują **dietę śródziemnomorską** ze względu na **dużą ilość warzyw i zbóż, bogatych w tłuszcze nienasycone ryb i olejów roślinnych oraz zawierających błonnik roślin strączkowych.**

### NAJWIĘCEJ BŁONNIKA ZAWIERAJĄ:



#### owoce i warzywa:



#### zboża:



### ŹRÓDŁEM ZDROWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (jednonienasyconych i wielonienasyconych) SĄ:

#### ryby:



#### oleje roślinne tłoczone na zimno, ale nie smażone:



#### a także:



### ZAKAZANE TŁUSZCZE NASYCONO:



#### tłuste mięsa, przede wszystkim wieprzowina



#### produkty mleczne:



#### tłuszcze smażalnicze:



**Niebezpieczne są też kwasy tłuszczowe trans, powstające z uwodornienia olejów roślinnych, które znajdują się w:**



**Źródłem cholesterolu w naszej diecie są też jaja, dlatego żywieniowcy zalecają ograniczenie jedzenia jaj do 2 tygodniowo.**



# DIETA W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHOROBY METABOLICZNYCH

Tabela na podstawie: Jarosz M. (red.): Zalecenia zdrowego żywienia w schorzeniach układu krążenia, układu oddechowego, narządu ruchu, psychosomatycznych i onkologicznych. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.

Grupa produktów	zdecydowanie UNIKAJ	RZADZIEJ jedz i pij	CZĘŚCIEJ jedz i pij
ogólne zasady dotyczące przygotowania potraw	potraw smażonych, potraw typu fast food, potraw gotowych, garmazeryjnych (np. pierogów z mięsem, pizzy)	potrawy duszone lub grillowane z niewielką ilością oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (UWAGA: oliwa z oliwek i olej rzepakowy to jedyne oleje, które nadają się do smażenia i pieczenia!)	potrawy gotowane, pieczone w folii, przygotowywane na parze bez dodatku tłuszczu
warzywa i owoce	frytek, warzyw konserwowanych, chipsów	ziemniaki gotowane lub pieczone, owoce suszone oraz soki owocowe	warzywa świeże i mrożone, bez dodatku tłuszczu i sosów, soki warzywne bez cukru, owoce świeże, mrożone i konserwowe niedosładzane (ze względu na zawartość cukrów owocowych w ilości uzgodnionej z dietetykiem)
produkty zbożowe	białego pieczywa, makaronów z białej mąki, rogalików francuskich, paluszków i krakersów	ryż, płatki kukurydziane, kaszę jaglaną, pieczywo typu graham, razowy makaron z mąki żytniej lub orkiszowej	czerwony i brązowy ryż, płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, jęczmienne, gryczane, nierozgotowane kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, pęczak), razowe pieczywo z pełnoziarnistej mąki żytniej
mięsa i ryby	tłustego mięsa i wędlin, przede wszystkim wieprzowiny	chude mięso, np. wołowinę, jagnięcinę, dziczyznę, króliki, chude wędliny drobiowe, indyki i kurczaki bez skóry	ryby i owoce morza przygotowywane bez tłuszczu, w galarecie, pieczone lub gotowane, bez skór
zupy	zup gotowanych na tłustym mięsie, zup z dodatkiem śmietany i innych zagęszczaczy (jak mąka czy jaja)		zupy jarzynowe z niewielkim dodatkiem oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy z oliwek extra virgin
tłuszcze i nabiał	masła, smalcu, słoniny, margaryn twardych, oleju palmowego i kokosowego, tłustej śmietany, pełnotłustego mleka, mleka skondensowanego, zabielaaczy do kawy, pełnotłustych i kremowych jogurtów (np. typu bałkańskiego), pełnotłustych serów, serów pleśniowych, serów typu camembert i mozzarella	margaryny wzbogacone w nienasycone kwasy tłuszczowe i roślinne sterole, sery i jogurty typu „light”, jaja (maks. 2 tygodniowo)	mleko, kefiry i maślanki odtłuszczone (0% lub 0,5%), zamiast nabiału jedz: produkty sojowe, np. sery tofu, przygotowywane w domu pasty warzywne, np. humus (zmięszana ciecierzycą, sok z cytryny i pasta sezamowa), przygotowywane w domu pasztety warzywne (np. paszтет z czerwonej soczewicy), sałaty i sałatki z niewielką ilością oliwy z oliwek extra virgin i innych olejów tłoczonych na zimno
sosy i przyprawy	majonezu, sosów i kremów sałatkowych, sosów do mięsa zawierających tłuszcz	przygotowane w domu sosy sałatkowe niskotłuszczowe, np. na bazie chudego jogurtu albo oliwy z oliwek	ocet winny, zioła, chrzan, koncentrat pomidorowy, przyprawy korzenne
desery	tortów, gotowych ciast, ciastek, wafli i batoników, czekolady, orzechów kokosowych i wiórek kokosowych, orzechów solonych	ciasta przygotowywane w domu na pełnoziarnistej mące i z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, dżem niskosłodzony	wszystkie orzechy (niesolone), migdały, owoce, galaretki i kisiele bez dodatku cukru
napoje	napojów słodzonych, np. dosładzanych soków, kawy latte, cappuccino, z dodatkiem śmietanki lub pełnotłustego mleka, kawy słodzonej, słodzonej herbaty	kawę z odtłuszczonego mlekiem, kakao na odtłuszczonego mleku, soki owocowe (ze względu na zawartość cukrów owocowych w ilości uzgodnionej z dietetykiem)	wodę, kawę zbożową, kawę instant bez cukru i bez mleka lub z dodatkiem niedosładzanego mleka sojowego, ryżowego, orkiszowego lub migdałowego, napoje bezkaloryczne i bezalkoholowe, herbaty ziołowe, herbatę niesłodzoną, najlepiej zieloną

# Jak obniżyć cholesterol i zachować zdrowe serce

Grupa produktów	Najlepszy wybór	Okazjonalnie	Najlepiej unikać
<p><b>Pieczywo, inne produkty zbożowe i ziemniaki</b></p> <p>Produkty z tej grupy powinny być podstawą wszystkich Twoich posiłków w ciągu dnia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produkty z mąki pełnoziarnistej: pieczywo, makaron, ryż, kluski, płatki śniadaniowe, musli bez cukru.</li> <li>• Ziemniaki gotowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produkty z białej mąki: pieczywo, makaron, ryż.</li> <li>• Puree ziemniaczane ze śmietaną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb czosnkowy, rogaliki francuskie, gofry, frytki smażone w głębokim oleju, pieczone ziemniaki z masłem czy sosem śmietanowym, słodzone płatki śniadaniowe (&gt;20 g cukru/100 g płatków).</li> </ul>
<p><b>Owoce i warzywa</b></p> <p>Jedz co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Świeże oraz mrożone warzywa i owoce, suszone owoce, warzywa i owoce konserwowe w naturalnym soku bez soli i cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoce konserwowe w syropie (odlać syrop), 100% soki przecierowe z warzyw i owoców.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa smażone w panierce, warzywa w sosie śmietanowym, klarowne soki np. jabłkowy, winogronowy, ananasowy.</li> </ul>
<p><b>Mięso, ryby i zamienniki</b></p> <p>Spożywaj z umiarem 1-2 porcje dziennie 2-3 razy w tygodniu wybierając chude produkty. W inne dni wybieraj ryby lub dania bezmięsne.</p> <p>Tłuste ryby są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, które szczególnie korzystnie działają na zdrowie serca. Staraj się spożywać ryby co najmniej dwa razy w tygodniu, w tym jedną porcję ryb tłustych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chudy kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina, chude wędliny, szynka, jagnięcina, wołowina, chude mielone mięso wołowe, cielęcina, mięso z królika, dziczyzna.</li> <li>• Wszystkie ryby: dorsz, gładzica, sola, morszczuk, halibut; ryby tłuste: (świeże i z puszki) makrela, sardynki, łosoś, pstrąg, śledź i tuńczyk.</li> <li>• Wszystkie orzechy, szczególnie migdały, orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, sezam, ziarna słonecznika, pieczona fasola, sódka kukurydza, fasola zwyczajna, ciecierzycza, soczewica, groszek – optukać, jeśli konserwowe w słonej/słodkiej zalewie, granulat sojowy, nasiona soi, tofu.</li> <li>• Preferowane dania na bazie samych białek jaj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chudy boczek, kiełbasa o obniżonej zawartości tłuszczu, burgery, klopsy.</li> </ul> <p>Czytaj etykiety, wybieraj wersje o najniższej zawartości tłuszczu, jaja – do 2 całych jaj tygodniowo (wliczając produkty i dania na bazie jajek np. makarony i sosy).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tłuste części mięsa: boczek, kaczką, gęś, kiełbasa, pasztety, ciasta z mięsnym farszem, nuggetsy, podroby.</li> <li>• Ryby w tłustych sosach śmietanowych lub serowych (np. sos holenderski), smażone ryby w panierce.</li> <li>• Prażone orzechy zwłaszcza arachidowe w oleju i soli.</li> </ul>
<p><b>Mleko, nabiał i zamienniki</b></p> <p>2-3 porcje dziennie w napojach lub potrawach/przekąskach do wyboru – szklanka mleka (200 ml), mały kubeczek jogurtu, 150 g chudego białego sera, 1 plasterka twarogowego sera żółtego (20 g), 80 g sera do smarowania typu „light”, opakowanie serka wiejskiego (200 g).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko odtłuszczone, napoje sojowe (z dodatkiem wapnia i witamin), jogurty owocowe 0% tłuszczu i o obniżonej zawartości tłuszczu lub typu „light”, jogurty i ser o obniżonej zawartości tłuszczu, np. serek wiejski, chudy ser twarogowy, ser do smarowania typu „light”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Półtłuste mleko, mleko zagęszczone o obniżonej zawartości tłuszczu, półtłusty jogurt, półtłusty ser, np. półtłusty cheddar, mozzarella, feta, półtłusty twaróg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko pełnotłuste, mleko owcze, mleko kozie, mleko zagęszczone lub skondensowane, śmietana, jogurt (grecki), jogurt kremowy, ser tłusty, np. twaróg tłusty, mascarpone, brie, camembert, edam, parmezan, pełnotłusty ser do smarowania.</li> </ul>
<p><b>Oleje i tłuszcze</b></p> <p>Małe ilości tłuszczów są niezbędne w diecie. Ważna jest ich jakość. Zamień tłuszcze nasycone na „dobre” tłuszcze nienasycone. Tłuszczów nasyconych używaj jak najrzadziej. Flora pro.activ zawiera sterole roślinne o klinicznie udowodnionej skuteczności w obniżaniu cholesterolu. Spożywaj codziennie 3-4 kromki pieczywa z Flora pro.activ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margaryny do smarowania ze sterolami roślinnymi (najlepiej o zmniejszonej zawartości tłuszczu i półtłuste), oleje roślinne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miękkie margaryny o wysokiej zawartości tłuszczu &gt;60 %.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło, smalec, tłuszcz z pieczeni, masło klarowane, margaryny twarde.</li> </ul>
<p><b>Płynny i napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woda (mineralna)</li> <li>• Herbata (czarna, owocowa, biała, zielona) bez cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% soki owocowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nektary i napoje słodzone. Alkohol spożywaj w niewielkich ilościach. Kobiety: nie więcej niż 1 kieliszek dziennie, mężczyźni: nie więcej niż 2 kieliszki dziennie.</li> </ul>