

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych wskazana jest:

- w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii i hiperlipidemii mieszanej),
- w miażdżycy,
- w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

Celem stosowania diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- Najważniejszą cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (znajdujących się m.in. w smalcu, tłustych mięsach, słoninie, margarynach twardych, oleju palmowym, tłustych serach) i częściowe zastąpienie ich wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (zawartych w: oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany).
- W diecie należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, jego ilość nie powinna przekraczać 200 – 300mg. Taką ilość można uzyskać eliminując z diety żółtka, podroby, śmietanę, masło.
- W ciągu dnia spożywaj 4-5 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym.
- Ogranicz spożywanie soli – w celu poprawienia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej mineralnej, soki owocowo – warzywne, mleczne napoje fermentowane, wyeliminuj słodkie napoje gazowane.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi kondycję i ogólne samopoczucie.
- Staraj się, aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu oraz błonnik, który reguluje pracę przewodu

pokarmowego. Ilość błonnika w diecie powinna wynosić nie mniej niż 25g. Błonnik dodatkowo wiąże kwasy żółciowe w surowicy krwi i zwiększa ich wydalanie.

- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.
- W przypadku nadwagi lub otyłości należy zastosować dietę ubogą energetyczną, aby zredukować nadmierną masę ciała, co przyczyni się do poprawy stężenia cholesterolu.
- Należy ograniczyć spożycie produktów zawierających sacharozę i fruktozę, które zwiększają stężenie trójglicerydów w surowicy krwi.
- Z uwagi na ograniczenie spożycia produktów bogatych w witaminę A (masła, śmietany, żółtka jaj, tłustych serów) należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców bogatych w β -karoten (warzywa i owoce koloru żółto-pomarańczowego i zielonego)
- Zwiększ spożycie takich produktów jak:

- ⇒ **borówki, czarne porzeczki** – zawierają substancje, które uszczelniają naczynia krwionośne i ułatwiają przepływ krwi.
- ⇒ **grejfruty** – spożywanie codziennie jednej sztuki (po upewnieniu się, że nie wchodzi w interakcję z zażywającymi lekami) zmniejsza stężenie cholesterolu, dodatkowo zawiera witaminę C, która poprawia odporność organizmu.
- ⇒ **cebula i czosnek** – zawierają cenne substancje o działaniu przeciwkrzepliwym, obniżają ciśnienie krwi oraz cholesterol.
- ⇒ **buraki** – zawierają substancje poprawiające krążenie krwi.
- ⇒ **seler** – obniża ciśnienie krwi.
- ⇒ **suche nasiona roślin strączkowych** – obniżają ciśnienie krwi, bogate w witaminy z grupy B, witaminę E.
- ⇒ **karczochy** – pomagają w zaburzeniach przemiany tłuszczowej.
- ⇒ **czarna herbata** – zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo.
- ⇒ **olej rzepakowy, oliwa z oliwek** – regulują stężenie cholesterolu.
- ⇒ **ryby** (makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledzie) – zawierają cenne oleje omega-3, które zmniejszają stężenie trójglicerydów, chronią przed zakrzepami i zatorami.
- ⇒ **orzechy włoskie** – bogate w omega-3, zmniejszają ryzyko wystąpienia zawałów.
- ⇒ **płatki owsiane** – zmniejszają stężenie cholesterolu.
- ⇒ **napoje fermentowane** – zawarte w nich bakterie mlekowe asymilują cholesterol i zwiększają jego wydalanie z organizmu.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, ryż, kasze, ziemniaki, makaron	Pieczywo z dużą ilością żółtek i tłuszczu, groszek ptysiowy
Mleko i jego przetwory	Chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, jogurt niskotłuszczowy 1,5% tłuszczu, chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serki wiejskie typu „light”,	Pełne mleko, jogurt pełnotłusty, śmietana, masło w dużych ilościach, sery tłuste, serki topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, serki typu „Fromage”,
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude wędliny drobiowe, chude gatunki mięs (cielęcina, kurczak bez skóry), indyk, królik, chude ryby słodkowodne oraz ryby morskie bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 (makreła, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź)	Konserwy, tłuste wędliny, wszystkie mięsa tłuste (wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki), mięsa smażone na tłuszczu, w panierkach, krokiety, bigos, boczek
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, tój, margaryny twarde, olej palmowy, majonez
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Placki ziemniaczane, frytki,
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica), kukurydza	Warzywa solone, konserwowe
Owoce	Wszystkie owoce świeże, suszone, orzechy włoskie, laskowe	Owoce kandyzowane, orzechy solone
Przyprawy	Przyprawy korzenne, wanilia, cynamon, koper, zielona pietruszka, słodka papryka, zioła	
Desery	Galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach, bezy	Rogaliki francuskie, pączki, ciasta z kremami na maśle, torty, batoniki, tłuste kremy

Szpital Joannitas w Pszczynie
ul. dra Witolda Antesa 11
43-200 Pszczyna

Napoje

Herbata,	kawa	zbożowa	z	Kawa ze śmietanką, słodkie napoje
mlekiem,	napoje	mleczno	–	gazowane
owocowe,	napoje	mleczno	–	
warzywne,	soki	z owoców	i	
warzyw,				

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastąpią one indywidualnej porady dietetycznej.

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.