Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

1. Zastosowanie

Dieta ma na celu zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

•w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicerydemii, hiperlipidemii mieszanej)
•w miażdżycy,
•w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych to modyfikacja diety podstawowej, polegająca na ograniczeniu spożycia tłuszczy, zwłaszcza nasyconych kwasów tłuszczowych. powinna dostarczać niezbędnej ilości energetycznej oraz wszelkich niezbędnych składników odżywczych,
•spożywaj regularne posiłki, niewielkie objętościowo,
•ograniczaj spożycie tłuszczy zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu
•komponuj posiłki z produktów bogatych w błonnik (pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe owoce i warzywa,
•wyklucz produkty i potrawy tłuste, smażone czy pieczone w sposób tradycyjny z dodatkiem tłuszczu,
•przygotowując potrawy stosuj sposoby obróbki tj. gotowanie w wodzie, na parze, piecz bez tłuszczu w piekarniku, smażenie bez tłuszczu, duś bez wcześniejszego

obsmażania,

•potrawy przygotowuj na świeżo, nie przechowuj w lodówkach,

•tłuszcz dodawaj do gotowych potraw na surowo.

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ - OGRANICZ
•**Mięso**(chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki) •**Nabiał**(mleko 0-0,5% tłuszczu, chudy twaróg, serek homogenizowany, mozzarella light, chudejogurty gładkie i bez pestek, chude kefiry, maślanki) •**Jaja**(w umiarkowanej ilości) •**Produkty zbożowe**(pieczywo z pełnego ziarna, razowe, graham, żytnie,bułki, grahamki, biszkopt na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika, kasze, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron) •**Warzywa**(warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, ziemniaki) •**Owoce**(owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)) •**Tłuszcze**(dodawane na surowo: oleje zwierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,	• **Mięso**(tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, makrela, śledź, sardynka, dziczyzna, salceson, konserwy, pasztety tłuste) • **Nabiał**(tłuste sery, ser feta, typu fromage, ser żółty, jogurty z pestkami i cząstkami owoców niezalecanych, mleko 2% i tłustsze, pełnotłuste jogurty i kefiry, maślanki) • **Produkty zbożowe**(pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie) • **Warzywa**(solone, konserwowane) • **Owoce**(owoce pestkowe (maliny, truskawki, jagody, agrest, borówki), cytrusy, gruszki, daktyle, czereśnie,owoce marynowane) • **Tłuszcze**(smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione)

w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe np.: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany i inne) •**Zupy i sosy**(warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mąki i mleka mleczne na mleku odtłuszczonym grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej, sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brusznicy, porzeczek, jarzębiny oraz jogurtu niskotłuszczowego, sosy sałatkowe –niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem) •**Przyprawy**(bez ograniczeń) •**Inne**(orzechy, migdały, nasiona i pestki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, galaretki, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach, bezy ,ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek, dżem, powidła, miód, budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto) •**Napoje**(kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, chude buliony mięsne i rybne) •	• **Zupy i sosy**(tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, , zasmażane, zaprawiane śmietaną, majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu) • **Inne**(orzechy solone, orzechy kokosowe, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek, torty, czekolada, batony, kremy, potrawy smażone : racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane) • **Napoje**(kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody i napoje gazowane, pepsi, coca – cola, pełnotłuste mleko, jogurty)