

Zalecenia żywieniowe w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Zastosowanie diety:

W hiperlipidemii (podwyższonym poziomie cholesterolu i trójglicerydów), w miażdżycy, w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

Charakterystyka diety:

Głównym zadaniem diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Z tego względu w diecie eliminujemy produkty zwierzęce, dostarczające NKT takie jak: smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa i wędliny, tłuste produkty mleczne jak śmietana, masło, sery żółte. Zastępujemy je tłuszczami pochodzenia roślinnego takimi jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, olej z zarodków pszenicy, olej lniany, olej sojowy, poza olejami można stosować również margaryny miękkie (kubeczkowe). Zdrowe tłuszcze znajdziemy również w morskich rybach oraz orzechach i nasionach.

Z diety również należy wyeliminować produkty zawierające duże ilości cholesterolu (żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, podroby – wątróbka, mózg wieprzowy).

Korzystne działanie w obniżaniu stężenia cholesterolu we krwi ma błonnik rozpuszczalny w wodzie, produkty zawierające go to: warzywa, owoce, płatki owsiane.

Dieta powinna zawierać co najmniej 700 g warzyw i owoców, są one źródłem witamin C, beta karotenu, witaminy E, oraz flawonoidów. Związki te mogą mieć działanie przeciwmiażdżycowe i anty-agregacyjne. W zielonych warzywach znajdziemy kwas foliowy, chroni on organizm przed podwyższonym stężeniem homocysteiny, która jest czynnikiem powstawania miażdżycy.

W diecie należy również zwrócić uwagę na składniki mineralne. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do 5 g/dobę (1 łyżeczka soli), ze względu na przyczynianie się jej do zwiększenia ciśnienia krwi. Zwiększyć natomiast należy spożycie produktów zawierających: potas, magnez, wapń i selen, które mają korzystne działanie na układ krążenia.

Uwagi technologiczne:

Warto wybierać takie obróbki termiczne jak: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania na oleju (można obsmażać bez użycia tłuszczu na patelni teflonowej), pieczenie w folii lub rękawie. Niedozwolone jest spożywanie produktów smażonych, zwłaszcza w panierce, która pochłania znaczne ilości tłuszczu.

Zupy najlepiej jest zabielać jogurtem lub mlekiem, nie należy zabielać zup śmietaną. Surówki zaleca się spożywać z dodatkiem oleju, zamiast śmietany lub majonezu.

Wzorem diety do stosowania w chorobach układu krążenia i profilaktyki tych chorób może być dieta śródziemnomorska. Która charakteryzuje się:

- dużym spożyciem warzyw, w tym również nasion roślin strączkowych,
- dużym spożyciem produktów zbożowych,
- spożywaniem ryb, jogurtu naturalnego, sera i orzechów,
- niewielkim spożyciem czerwonego mięsa i jaj,

- ograniczaniu spożycia cukru, desery stanowią głównie owoce,
- dominacją oliwy z oliwek wśród spożywanych tłuszczów,
- przyprawianiem potraw dużą ilością ziół i czosnku,
- prowadzeniem aktywnego trybu życia.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5 – 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno – owocowe, napoje mleczno warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy i niskotłuszczowy (1,5 %) jogurt.	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonych ilościach czerwone wytrawne i półwytrawne wino do posiłku, jogurt i mleko 2 %.	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna i ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty, cola i napoje gazowane.
Pieczynko	Pieczynko z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczynko z dodatkiem soi, słonecznika.	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczynko jasne.	Chleb świeży, pieczynko z dużą ilością żółtek, z dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie, słone paluszki , krakersy.
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chudy serek homogenizowany, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy.	Masło w bardzo ograniczonych ilościach, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy, półtłusty.	Masło, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione, pleśniowe, ser typu „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka, margaryny twarde (w kostce).
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym, czyste.	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju, lub margaryny miękkiej.	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron.	Lane ciasto na całych jajkach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy.	
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk bez skóry, kurczak bez skóry (ze skórą dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane,	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina- schab, kura bez skóry, ryby smażone – na dozwolonych olejach, wędzone.	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu,

	duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne, ryby morskie: makreła, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź.		ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto.	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy.	Potrawy smażone: racuchy, bliny. Krokiety panierowane w bułce i smażone na tłuszczu, smażone w cieście owoce, placki ziemniaczane.
Tłuszcze	Oleje: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i oliwa z oliwek.	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane).	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy, śmietana.
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowe niskosłodzone.	Orzechy laskowe, włoskie, migdały.	Solone, konserwowe, orzechy solone, orzechy kokosowe.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki.
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach.	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek.	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek.
Przyprawy	Przyprawy korzenne.	Ostre przyprawy, musztarda.	Ocet.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>