INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA NISKOCHOLESTEROLOWA

Dieta ma zastosowanie w miażdżycy, w podwyższonej ilości kwasów tłuszczowych i cholesterolu we krwi.
Najważniejszą charakterystyczna cechą diety jest **ograniczenie spożycia** nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu a **zastąpienie** ich nienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Należy w takim razie tłuszcze nasycone pochodzące z produktów zwierzęcych (smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery, tłusty drób, podroby, żółtka jaj i śmietanę) ograniczyć i zastąpić tłuszczami nienasyconymi pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, margaryny miękkie) oraz tłuszczami z ryb i ssaków morskich.
Zaleca się spożywanie 2 -3 razy w tygodniu ryb pochodzenia morskiego (makrela, łosoś, sardynka, tuńczyk, śledzie).
Aby obniżyć ilość cholesterolu we krwi należy zwiększyć ilość błonnika pokarmowego w diecie, który wspomaga wydalanie cholesterolu. **Konieczne jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców!**
Warzywa i owoce oprócz dużej zawartości błonnika zawierają duże ilości witamin (C, E, B_6, B_{12}), które mają działanie przeciwmiażdżycowe.

Najbardziej zalecane produkty przeciwmiażdżycowe to:

- borówki i czarne porzeczki
- grejpfruty
- warzywa i owoce koloru pomarańczowego, żółtego i zielonego
- cebula i czosnek
- buraki i selery
- suche nasiona roślin strączkowych
- czarna i zielona herbata

Uwagi technologiczne
Najwłaściwszą techniką przygotowywania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w folii, w pergaminie, na ruszcie. Korzystne jest również obsmażanie w grillach do smażenia beztłuszczowego oraz duszenie potraw na patelniach teflonowych bez dodatku tłuszczu. Należy unikać dodawania tłuszczu do smażenia, panierowania potraw oraz stosowania zasmażek! Zupy, sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka.

.

Tabela przedstawiająca produkty zalecane i przeciwwskazane

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 jogurt niskotłuszczowy-1,5% tłuszczu	słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt i mleko 2%	napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, serek homogenizowa--ny z owocami, ser ziarnisty typu „light", chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	masło, margaryna miękka lub kubkowa, dżem, powidła, miód, ser twarogowy półtłusty, dwa całe jaja na tydzień	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery pleśniowe, ser „Feta", smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz 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, płatki owsiane	lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	kluski i ciasta francuskie

Mięso, drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (skóra ma dużą zawartość cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe omega -3: makrela, tuńczyk, łosoś, sardynka, śledź	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina- schab, kura, ryby smażone, na dozwolonych olejach, wędzone	wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, 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, zapiekanki, kotlety z kaszy	potrawy smażone: racuchy, bliny, placki ziemniaczane, owoce smażone w cieście
Tłuszcze	oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	masło, margaryny miękkie	smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, owoce konserwowane (niskosłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	warzywa solone, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	galaretki, 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, lody
Przyprawy	przyprawy korzenne	ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: porzeczek, oraz jogurtu niskotłuszczowego	sosy sałatkowe-niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Przykładowe jadłospisy

Zestaw I

I Śniadanie
bawarka:
- herbata 1g
- mleko 0,5% tłuszczu (100g)

kanapki z szynką i pomidorem:
- chleb graham (90g) 3 cienkie kromki
- margaryna (10g) 2 płaskie łyżeczki
- szynka gotowana (40g) 2 plastry
- pomidor (50g)

jabłko (140g) 1 średnie

II Śniadanie
maślanka 0,5% tłuszczu (250g) 1 szklanka
chleb chrupki z dżemem:
- chleb chrupki (20g) 2 kawałki
- dżem niskosłodzony (10g) 2 płaskie łyżeczki

Obiad
zupa kalafiorowa:

- kalafior (100g) ½ szklanki
- włoszczyzna (60g)
- mąka pszenna (10g) 1 płaska łyżeczka
- olej (4g) 1 łyżeczka
- ziemniaki (50g) 1 mały

ryba pieczona w folii:

- morszczuk (100g)
- olej (4g) 1 łyżeczka

ziemniaki gotowane (150g) 5 łyżek
sałatka z kapusty czerwonej z olejem:

- kapusta czerwona (150g) ½ szklanki
- olej (4g) 1 łyżeczka

gruszka (150g) 1 średnia

Kolacja
kanapki z pastą z kurczaka:

- chleb żytni razowy (90g) 3 cienkie kromki
- margaryna (10g) 2 płaskie łyżeczki
- pasta kanapkowa z kurczaka (50g) do posmarowania cienko na kromkach

kukurydza (100g) ½ kolby
woda mineralna

Zestaw II

I Śniadanie
zupa mleczna:

- mleko 0,5% tłuszczu (250g) 1 szklanka
- płatki kukurydziane (30g) 7 łyżek

kanapki ze schabem pieczonym, sałatą i kiełkami sojowymi

- kajzerka (50g) 1 sztuka
- margaryna (5g) 1 płaska łyżeczka
- schab pieczony (30g) 3 plasterki
- sałata (20g) 2 duże liście
- kiełki sojowe (10g) 1 łyżka

herbata bez cukru

II Śniadanie
kanapka z serkiem i rzodkiewkami:

- pumpernikiel (40g) 1 kromka
- margaryna (5g) 1 płaska łyżeczka
- serek ziarnisty (20g) 1 płaska łyżka
- rzodkiewki (50g) 5 sztuk

Obiad
zupa pieczarkowa:

- pieczarki (80g) 5 małych
- włoszczyzna (60g)
- ziemniaki (50g) 1 mały
- olej (4g) 1 łyżeczka

leczo z ryżem:

- mięso z piersi kurczaka (100g)
- olej (8g) 2 łyżeczki
- papryka czerwona (100g) ½ dużej
- pomidor (150g) 1 duży
- cebula (20g) 4 krążki
- kabaczek (80g)
- ryż (40g) 3 łyżki

sok marchwiowo - pomarańczowy (200g) 1 niepełna szklanka

Kolacja
kanapki z tuńczykiem:

- chleb żytni razowy (90g) 3 cienkie kromki
- margaryna (10g) 2 płaskie łyżeczki
- tuńczyk (40g)
- papryka (200g) 1 duża

woda mineralna

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.