



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH

WSKAZANIE DIETY

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest:

- w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicerydemii i hiperlipidemii mieszanej),
- w miażdżycy,
- w profilaktyce niedokrwienną choroby serca.

Celem stosowania diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

ZALECENIA OGÓLNE

- Najważniejszą charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dieta ma zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zgodnie z wytycznymi racjonalnego żywienia.

SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA POTRAW

- Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest:
 - gotowanie,
 - gotowanie na parze,
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie, folii aluminiowej.
 - grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym – dozwolony tłuszcz dodaje się do potraw pod koniec ich przyrządzania.
- Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka.

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Z diety należy wyeliminować:
 - tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, sery żółte, pleśniowe i topione, zawierają bowiem nasycone kwasy tłuszczowe (NKT), które wykazują negatywne działanie na organizm. Podwyższają stężenie cholesterolu we krwi, mają działanie prozapalne, a także zwiększają krzepliwość krwi, przyczyniając się tym samym do rozwoju miażdżycy oraz wzrostu ciśnienia krwi.
- Należy zwiększyć spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, który ma korzystne działanie na obniżenie poziomu cholesterolu. Ogranicza się spożycie cukrów prostych. Cukier oraz cukry proste (fruktoza i glukoza) podnoszą poziom cholesterolu.
- Pamiętać należy o rybach, które są bogatym źródłem niezbędnie nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) z rodziny omega-3. Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwnowotworowo, obniżają poziom złego cholesterolu, wspierają prawidłowy rytm serca, działają przeciwko starzeniu się komórek, obniżają ryzyko zawału serca, obniżają ciśnienie. Dobrym źródłem tych kwasów są również olej lniany, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni, sezam, awokado.
- Ograniczyć należy podaż soli kuchennej do 5g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu; nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi.
- Zwiększyć w diecie udział takich składników jak: potas, magnez, wapń, selen - potas reguluje czynność serca, magnez jest jednym z czynników niezbędnych do przyswajania potasu oraz bierze udział w procesach regulujących wytwarzanie cholesterolu w organizmie i zapobiega powstawaniu zakrzepów, chroni przed arytmia, wapń jest konieczny do prawidłowej pracy serca i mięśni, bierze udział w mechanizmie krzepnięcia krwi, selen wraz z witaminą E ochrania błony komórkowe przed toksycznymi nadtlakami.
- W omawianej diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym, hipotensyjnym:

- Warzywa i owoce bogate w witaminę C i B-karoten – witamina C oraz flawonoidy występują w owocach jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach blokują przemianę cholesterolu LDL w formę szkodliwą dla tętnic. Najcenniejsze z tej grupy są borówki (czarne jagody) i czarne porzeczki. B-karoten chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniami, mają ją warzywa pomarańczowe: marchew, dynia, cukinia, melon, kawon i ciemnozielone, liściaste: sałata, szpinak, jarmuż.
- Korzystne działanie mają również cebula i czosnek – warzywa te zawierają cenne substancje, o działaniu przeciwnadciśnieniowym, obniżające ciśnienie krwi i cholesterol.
- Buraki zawierają flawonoidy- betainę i betacyjany poprawiające krążenie. Selery obniżają ciśnienie, suche nasiona roślin strączkowych zmniejszają stężenia cholesterolu. Jabłka, morele, pigwa są bardzo dobrym źródłem pektyn, które zmniejszają podatność lipoprotein LDL na oksydację. Karczoch ma korzystne działanie w przemianie tłuszczowej. Winogrona czerwone powstrzymuje zlepianie się płytek krwi.
- Czarna herbata bogata w kwercetynę zapobiegającą odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo (jej barwnik- tianinia).
- Warzywa krzyżowe (brukselka, kalafior, brokuły) chronią przed chorobami serca, nowotworami i innymi chorobami przewlekłymi.
- Cennymi produktami są płatki owsiane podawane w postaci mesli lub owsianki z odtłuszczonym mlekiem, otręby owsiane dodawane do pieczywa, surówek. Składniki owsa zmniejszają stężenie cholesterolu.
- Kiełki pszenicy, owsa, soi i innych nasion są cennym produktem wielu składników, m.in. witamin C, E oraz kwasów tłuszczowych omega – 3.
- Produkty mleczne fermentowane, ze zmniejszoną ilością tłuszczu, mają korzystny wpływ na stężenie cholesterolu, ponieważ bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając przez to jego wydalanie.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Owsianka na mleku odtłuszczonym, pieczywo razowe, pasta z twarogu i zieleniny z kiełkami, mix sałat, pomidor, herbata owocowa bez cukru

II śniadanie: grejpfrut czerwony

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty, rolada z ryby z warzywami, ziemniaki puree, buraki gotowane, sałata z sosem winegret, kompot z jabłek

Kolacja: Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, kukurydzą, ananasem z jogurtem naturalnym niskotłuszczowym, pieczywo razowe, polędwica drobiowa

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Pieczycwo 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
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% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione i sery pleśniowe, ser „Feta”. Ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
MIĘSO, RYBY I WĘDLINY	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe n-3 (EPA i DHA): makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, 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
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 (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy tłuszcze uwodornione
ZUPY I SOSY GORĄCE	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Grzybowe, 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	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski i ciasta francuskie
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I JARSKIE	Budynie z kasz, warzyw, makarony z mięsem, makarony, pierogi leniwe na białkach, kluski ziemniaczana, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone” racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
WARZYWA I OWOCE	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe:fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone) Ziemniaki: Gotowane, pieczone	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe Ziemniaki: Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
PRZYPRAWY	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	Ocet