

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

**Zastosowanie i cel diety:** ma zastosowanie w hiperlipidemii; miażdżycy; profilaktyce niedokrwiennej choroby serca. Celem diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

**Charakterystyka diety:** najistotniejsze jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów trans oraz częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	woda; soki warzywne; smoothie z warzyw i owoców; chude mleko 0,5-2% tłuszczu; kawa zbożowa; kefir, maślanki naturalne do 3%; kawa naturalna	soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru; jogurt grecki i bałkański; woda gazowana; smoothie z samych owoców; kakao na mleku do 2% słodzone erytrytolem/ksylitolem	napoje czekoladowe; kakao; mocna herbata; pełne mleko; alkohol; cola; słodzone napoje gazowane, duże ilości kawy (powyżej 3 filiżanek)
<b>Pieczywo</b>	chleb graham; pełnoziarnisty; orkiszowy; pieczywo z dodatkiem ziaren	chleb pszenny; pszenno-żytni; bułeczki; rogalie	pieczywo z dużą ilością żółtek i tłuszczu; rogaliki francuskie, bagietki francuskie; tostowe; półcukiernicze
<b>Dodatki do pieczywa</b>	pasty warzywne; hummus; smalec z fasoli etc.; ser twarogowy chudy i półtłusty; serek wiejski; tofu; tempeh; serki fromage; w mniejszej ilości: chude wędliny bez konserwantów: szynka, polędwica, drobiowe; domowe pasty z mięsa i warzyw; chude mięsa gotowane, pieczone w folii lub rękawie do pieczenia; gotowane jajka	ser żółty; ser pleśniowy; pasztet drobiowy lub cielęciny; dżemy niskosłodzone; powidła niesłodzone; miód; margaryny miękkie z jak najmniejszą ilością tłuszczów nasyconych; ser typu Feta	masło w dużych ilościach; sery topione; sery pleśniowe w dużych ilościach; smalec; konserwy; tłuste wędliny; duże ilości żółtek; marmolada;
<b>Zupy</b>	wszystkie warzywne na wywarze jarskim bez śmietany/mąki itp.; z dodatkiem kasz/ryżu	zupy zaprawione mlekiem lub chudym jogurtem naturalnym; zupy na wywarze drobiowym	na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste zasmażane; zaprawiane śmietaną
<b>Dodatki do zup</b>	bułka pełnoziarnista ; grzanki; ryż brązowy; ziemniaki; lane ciasto na białkach; makaron pełnoziarnisty; kasze	lane ciasto na całych jajach; kluski biszkoptowe; groszek ptysiowy; ryż biały, płatki kukurydziane	kluski i ciasta francuskie; płatki słodzone
<b>Mięso; podroby; drób; ryby</b>	ryby słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe n-3: makrela, tuńczyk, sardynki, łosoś, śledź; mięso chude: cielęcina; królik; kurczak; indyk; potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu;	wołowina; dziczyzna; chuda wieprzowina-schab, kura	tłuste gatunki: wieprzowina; baranina; podroby; gęsi; kaczkę; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone; pieczone; duszone tradycyjnie, ryby smażone na dozwolonych olejach, ryby wędzone

<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	gulasz z mięsa i warzyw, warzywa faszerowane; makaron z mięsem; leniwe pierogi na białkach; risotto; kaszotto; burgery z warzyw i kasz pieczone w piekarniku	krokiety; bigos; zapiekanki; kotlety z kaszy smażone	potrawy smażone tradycyjnie: racuchy; bliny; owoce smażone w cieście; placki ziemniaczane; pierogi
<b>Tłuszcze</b>	oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np. rzepakowy, <b>oliwa z oliwek</b> ; oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: sojowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany i inne tłoczone na zimno, margaryny miękkie ze stanolami lub sterolami – najlepiej dodawane na surowo np. do surówek. Do krótkiego smażenia – oliwa z oliwek.		smalec; słonina; tój; margaryna twarda; olej palmowy; tłuszcze uwodornione, masło
<b>Warzywa i owoce</b>	wszystkie świeże i mrożone; zwłaszcza strączkowe: groch, fasola, soczewica, kukurydza, soja; owoce świeże	orzechy m.in. laskowe; włoskie; nerkowca; migdały; owoce suszone	solone i smażone; konserwowane; nasiona strączkowe w połączeniu z tłustym mięsem lub kiełbasą
<b>Ziemniaki</b>	gotowane; pieczone w piekarniku bez tłuszczu lub z jego małym dodatkiem; puree z mlekiem do 2%	puree z masłem	smażone; chipsy; frytki; placki ziemniaczane
<b>Desery</b>	galaretki; kisiele; budynie na chudym mleku słodzone erytrytolem/ksylitolem/stewią; sałatki owocowe; batoniki i ciasta na bazie orzechów i suszonych owoców oraz pełnoziarnistych zbóż	bezy na ksylitolu; ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych np. owsiane; drożdżówki	torty; czekolada; batony; kremy tłuste; ciasta z dodatkiem żółtek
<b>Przyprawy</b>	korzenne; ziołowe	ostre przyprawy; ocet jabłkowy	ocet spirytusowy, sól w dużych ilościach; majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz

**W diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym; antyagregacyjnym; hipotensyjnym:**

- warzywa i owoce są bogate w witaminę C i  $\beta$ -karoten;
- czarna i zielona herbata;
- olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, lniany, sojowy, krokoszowy;
- orzechy, ziarna słonecznika, sezam, migdały;
- 2-3 razy w tygodniu ryby, bogate w kwasy tłuszczowe n-3;
- płatki owsiane, otręby owsiane;
- kielki pszenicy, owsa i innych nasion;
- odtłuszczone produkty mleczne fermentowane
- dużo nasion roślin strączkowych
- umiarkowane do dużego spożycie ryb
- obfitość naturalnych antyoksydantów i błonnika

**Inne uwagi:**

- dozwolone techniki przygotowanie posiłków: gotowanie w wodzie, na parze, w naczyniach do gotowanie bez wody; duszenie bez wstępnego obsmażania na tłuszczu; smażenie bez tłuszczu; pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie;
- drób należy spożywać bez skóry;
- ograniczeniu podlega cukier (sacharoza) oraz cukry proste (glukoza i fruktoza), które zwiększają stężenie triglicerydów w surowicy krwi;
- dieta powinna być różnorodna pod względem doboru produktów i technik przygotowanie posiłków;
- posiłki regularne 4-5 małe objętościowo
- zwiększenie aktywności fizycznej
- umiarkowane spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego
- mało mięsa
- umiarkowane spożycie mleka, sera i jogurtu
- umiarkowane spożycie alkoholu do posiłku

Pacjenci z chorobami układu sercowo naczyniowego są w grupie ryzyka cukrzycy typu II i z tego względu ograniczeniu podlegają także cukry proste i węglowodany o wysokim IG