

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

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

1. Wybór tłuszczów - priorytet dla tłuszczów roślinnych i ograniczenie tłuszczów niekorzystnych

- Stosuj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych: wybieraj olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej lniany.
- Unikaj olejów tropikalnych (kokosowy, palmowy), ponieważ zawierają dużo kwasów tłuszczowych nasyconych, które są niekorzystne dla układu krążenia.
- Źródła tłuszczów nasyconych, które należy ograniczać:
 - pełnotłuste produkty mleczne (masło, sery żółte, sery topione),
 - tłuste mięsa (wieprzowina, boczek),
 - tłuste wędliny i podroby,
 - smalec, masło.
- Wyjątek: ryby tłuste morskie - mimo że zawierają tłuszcze, są cennym źródłem kwasów omega-3, korzystnych dla serca.
- Ogranicz tłuszcze typu **trans**:
 - Powstają w procesach przemysłowej częściowej utwardzania olejów.
 - Występują w twardych margarynach, niektórych wyrobach cukierniczych, słodyczach, fast foodach, daniach instant.
 - Naturalnie występują także w mięsie i produktach mlecznych zwierząt przeżuwających.

2. Jak zwiększyć w diecie kwasy omega-3

- Spożywaj **co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie** (łosoś, makrela, śledź, sardynki, halibut).
- Ogranicz ryby o wysokiej zawartości rtęci (np. rekin, miecznik, niektóre gatunki tuńczyka).
- Stosuj olej rzepakowy lub oliwę z oliwek jako tłuszcz do potraw.
- Dodaj do diety **mielone siemię lniane** lub olej lniany (zimnotłoczony).
- Używaj orzechów włoskich i oleju z orzechów włoskich jako dodatku do sałatek lub posiłków.
- Wybieraj jaja wzbogacone w kwasy omega-3 (jeśli dostępne).
- W przypadku niedostatecznej konsumpcji ryb – suplementacja olejem rybnym może być rozważana (tylko pod kontrolą lekarza).

3. Błonnik i jego rola w kontroli lipidów

- Cel: **25-40 g błonnika dziennie**, z czego przynajmniej **7-13 g to błonnik rozpuszczalny**.

- Błonnik rozpuszczalny pomaga wiązać kwasy żółciowe i zwiększać ich wydalanie, co korzystnie wpływa na poziom cholesterolu.
- Źródła błonnika: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, nasiona.
- Przykłady: płatki owsiane, jęczmień, otręby, nasiona babki płesznik, warzywa typu szparagi, marchew, brukselka, owoce jak jabłka, gruszki, morele, mango.
- Warzywa i owoce powinny być stałym elementem każdego posiłku - warzywa w głównych daniach mogą zajmować nawet połowę talerza.
- Beta-glukany (obecne w owsie, jęczmieniu) są szczególnie korzystne dla profilu lipidowego.
- Wskazówki praktyczne:
 - Czytaj etykiety produktów - szukaj „pełnoziarnistego / całe ziarno”.
 - Zwiększaj błonnik stopniowo (aby uniknąć wzdęć).
 - Przy zwiększeniu błonnika zadbaj o odpowiednie nawodnienie (unikanie zapać).
 - Wybieraj całe owoce zamiast soków.

4. Wybór białka - roślinne i chude źródła

- Promuj **białko roślinne** - produkty strączkowe (fasola, groch, soczewica, ciecierzycy, soja).
- Jeśli używasz gotowych strączków w puszkach lub słoikach - przepłucz je, by zmniejszyć zawartość soli.
- Orzechy (np. włoskie) są dobrym źródłem białka i zdrowych tłuszczów - zalecana jest mała garść dziennie, bez dodatku soli ani cukru.
- Ze źródeł zwierzęcych wybieraj: chudy drób bez skóry, chuda cielęcina, chuda wołowina.
- Unikaj tłustych fragmentów mięsa, boczku, kiełbas, parówek, tłustych wędlin, konserw mięsnych.
- Dobrym źródłem są chude produkty mleczne: mleko chude lub o obniżonej zawartości tłuszczu, jogurty naturalne, kefir, maślanka, twaróg chudy.

5. Ograniczenie cukrów prostych i słodczy

- Ogranicz słodzone napoje (gazowane, energetyczne) i odstaw dosładzanie napojów i potraw.
- W diecie osób z zaburzeniami lipidowymi i u osób z ryzykiem sercowo-naczyniowym, cukry proste powinny stanowić nie więcej niż **6-10 % całości energii**.
- Fruktaza w dużych ilościach sprzyja syntezie trójglicerydów w wątrobie - ograniczaj syropy (cukru buraczanego, kukurydzianego, fruktozowo-glukozowego) i soki owocowe z dużą zawartością cukru.
- Zaleca się spożywanie 2-3 porcji owoców dziennie – owoce mają korzystne działanie dzięki błonnikowi i mikrośladnikom, mimo że zawierają cukry naturalne.

Uwagi dodatkowe:

1. Utrzymuj prawidłową masę ciała

- Redukcja masy ciała ma pozytywny wpływ na poziom cholesterolu HDL ("dobrego cholesterolu").

- Każdy utracony kilogram = wzrost HDL o ok. 0,4 mg/dl.
- Nadwaga, a zwłaszcza otyłość brzuszna, zwiększa ryzyko wystąpienia dyslipidemii.
- Już 5-10% redukcji masy ciała poprawia profil lipidowy (korzyści metaboliczne).
- Utrata masy ciała jest szczególnie ważna u osób z:
 - otyłością brzuszną,
 - insulinoopornością,
 - stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2,
 - zespołem metabolicznym.

Dlaczego?

Nadmiar tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicy brzucha, nasila produkcję trójglicerydów w wątrobie. Utrata masy ciała:

- obniża poziom insuliny,
- zmniejsza produkcję trójglicerydów,
- obniża ogólne ryzyko sercowo-naczyniowe.

2. Rzuć palenie tytoniu

- Rzucenie palenia poprawia cały lipidogram, a zwłaszcza zwiększa poziom HDL.
- Zaprzestanie palenia jest jednym z najskuteczniejszych działań profilaktycznych w chorobach sercowo-naczyniowych.

3. Odstaw alkohol

- Nie zaleca się spożywania alkoholu w żadnej ilości.
- Alkohol jest szczególnie szkodliwy przy podwyższonym poziomie trójglicerydów.
- Nawet umiarkowane spożycie może nasilać zaburzenia lipidowe i negatywnie wpływać na metabolizm wątroby.

Elementem zdrowego trybu życia jest także ruch.

Niezwykle ważna jest codzienna aktywność fizyczna, należy ją jednak dostosować do własnych możliwości. Codziennie spacerować z psem/po zakupy także mają sens. **Każda forma aktywności ruchowej sprzyja zdrowiu i warto znaleźć na nią czas.**

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia zalecają co **najmniej 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności** tygodniowo lub **75-150 minut intensywnej aktywności fizycznej**.



Opracowała:

mgr Julia Armendowicz, dietetyk Szpitala św. Anny w Piasecznie

Na podstawie:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, *Dieta w zaburzeniach lipidowych*, Warszawa 2023, dostęp online:

<https://ncez.pzh.gov.pl>

Piaseczno, 26.01.26r.