



Szpital Specjalistyczny w Pile
im. Stanisława Staszica

Zalecenia żywieniowe

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych w chorobach układu krążenia (dieta przeciwmiażdżycowa)

Zastosowanie i cel diety

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest:

- W miażdżycy,
- W hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii, hiperlipidemii mieszanej)
- W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Celem stosowania diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

Charakterystyka diety

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

Uwagi technologiczne

Najwłaściwsze techniki przygotowania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w naczyniach do gotowania bez wody, duszenie, obsmażanie półproduktów na patelni teflonowej (nie uszkodzonej) bez dodatku tłuszczu.

Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu, przyrządzane w tradycyjny sposób. Można smażyć omlet i jajecznicę z białek jajka oraz ograniczonej ilości ryby bez skóry. Żółtko nie jest wskazane z uwagi na dużą zawartość cholesterolu.

Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną mąki i mleka.

Założenia dla diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Białko ogółem – 15,5% suma dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 27% suma dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 57,5% suma dobowego zapotrzebowania energetycznego

Produkty zalecane i zalecane w umiarkowanej ilościach i przeciwwskazane w diecie o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Produkty	Dozwolone	Dozwolone w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczyno	Wszystkie rodzaje ciemnego pieczywa: orkiszowe, graham, razowe, żytnio-razowe. Mogą być z ziarnami, najlepiej na zakwasie (jeżeli nie ma przeciwwskazań)nie barwione karmelem.	Chleb pszenno-żytni, półcukiernicze	Wszystkie rodzaje pszennego pieczywa: bułki pszenne, kajzerki, bagietki, ciabatty, drożdżowe, barwione karmelem. Nie zaleca się pieczywa świeżego.
Warzywa i owoce	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe niesłodzone, soki owocowe i warzywne. Bardzo wskazane są suche nasiona roślin strączkowych.	Orzechy, migdały, pestki i ziarna	Owoce kandyzowane, warzywa solone i konserwowe, orzeszki i ziarna solone
Mleko	Mleko 0,5-1,5% tłuszczu,	Sery twarogowe i jogurty	Pełne mleko, śmietana, mleczko
Produkty nabiałowe	Jogurty kefir i maślanki do1,5% tłuszczu, chude sery i twarogi. Jeżeli poziom cholesterolu jest bardzo wysoki, wskazane są produkty nabiałowe 0%tłuszczu.	półtłuste	skondensowane, twarogi pełnotłuste, sery żółte, pleśniowe, jogurty pełnotłuste
Ryby i owoce morza	Ryby chude (mintaj, tilapia, pstrąg, morszczuk, dorsz, dorada), ryby tłuste bogate w kwasy omega-3 (łosoś, makreła, halibut, tuńczyk, śledzie).Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.	Małże, homary, ryby wędzone	Ryby smażone w panierce w dużej ilości tłuszczu. Niewskazane są krewetki, kalmary, ikra ze względu na dużą zawartość cholesterolu.
Mięso	Indyk, kurczak (najlepiej bez skóry), królik, zając, cielęcina, dziczyzna Najlepiej gotowane, pieczone, grillowane.	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, jagnięcina	Mięsa z widocznymi pasmami tłuszczu: kaczki, gęsi, tłuste wędliny: boczek, baleron, salceson, kiełbasy, frankfurterki kabanosy, parówki.
Ziemniaki	Pieczone i gotowane		Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, krążki

Tłuszcze	Wszystkie oleje zawierające jedno nienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje zawierające wiele nienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej z zarodków pszennych.	Masło(jeżeli występuje bardzo wysoki poziom cholesterolu, masło też nie jest wskazane), margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej kokosowy (jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych)
Sosy i przyprawy	Dozwolone są wszystkie przyprawy poprawiające walory smakowe i trawienie: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek (obniża ciśnienie krwi), przyprawy korzenne.	Sosy sałatkowe na bazie niskotłuszczowych jogurtów	Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy na bazie śmietany i masła. Gotowe mieszanki przyprawowe, zawierające dużą ilość soli
Zupy	Najlepiej na wywarach warzywnych lub wywarach na chudym mięsie.		Zaprawiane śmietaną lub Innymi tłuszczami
Desery	Sorbety, bezy, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe	Ciastka i ciasteczka przygotowywane na maśle i margarynach twardych, marcepan, chałwa, biszkopty	Czekolada, batony, tłuste ciasta z kremami na bazie śmietany i masła
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa, napoje mleczno-owocowe, soki owocowe i warzywne, najlepiej świeżo wyciskane bez dodatku cukru, zielona i czerwona herbata, herbatki ziołowe	Słaba kawa rozpuszczalna, wino czerwone	Kakao, mocna herbata, kawa naturalna, alkohol

Źródło:

„Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka „H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
 „Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

Opracowała : Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywnienia