

Zalecenia żywieniowe w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z chorobami układu sercowo-naczyniowego
- ➔ z miażdżycą
- ➔ z hipercholesterolemią

Celem diety jest:

- ➔ obniżenie poziomu złego cholesterolu LDL
- ➔ obniżenie poziomu trójlicerydów
- ➔ profilaktyka chorób układu krążenia

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h.
Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
 - **Codziennie należy zjadać 3 -4 garście warzyw** (tj. około 300-350 g - nie wliczamy w to ziemniaków i batatów), różnych kolorystycznie (w tym minimum 1 garść zielonych liściastych) oraz w większości w postaci surowej.
 - **Codziennie powinno się zjadać 2 garście owoców** (tj. około 200 g dziennie).
Przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej.
 - **Ryby** i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej **2 razy w tygodniu** (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
 - **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, chudych gatunków mięs oraz ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów roślinnych.
 - **Produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone powinny być spożywane w co najmniej 2-3 posiłkach w ciągu dnia, np.:** oleje roślinne (2 łyżki) - szczególnie zalecane to: olej lniany, rzepakowy, z nasion wiesiołka, z czarnuszki, z awokado; margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne; tłuste ryby (najlepiej morskie dzikie), orzechy, nasiona roślin oleistych, awokado. Zaleca się spożywanie **30 g orzechów/nasion** każdego dnia.
 - **Należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze nasycone** (obecne w produktach tj. tłuste gatunki mięs, wysokotłuszczowy nabiał, smalec, słonina, masło, olej palmowy, kokosowy) oraz produktów będących źródłem **izomerów trans** kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, margarynach miękkich niskiej jakości, słodyczach, margarynach twardych czy produktach typu fast food, słonych przekąskach.
-  **Stosowane techniki kulinarne:** gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- Do ewentualnej obróbki termicznej zaleca się: oliwę z oliwek, olej rzepakowy.

Zalecenia żywieniowe w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; pieczywo pełnoziarniste, np. żytnie razowe, graham, pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne pełnoziarniste, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszeniny z mąki durum; ryż brązowy, ryż czerwony, ryż basmati, ryż dziki; otręby, np. owsiane, pszenne, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; pieczywo z mąk oczyszczonych; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju rzepakowego) – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych; konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą); produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, czarnuszka, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru i oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda i młoda wołowina, cielecina, jagnięcina, królik; w ograniczonej ilości (maksymalnie 1 raz w tygodniu): chude części wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa)
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; Gatunki: panga, tilapia, ryba maślana Unikać ryb z masowych hodowli (łosoś, karp)
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone, jajecznicą, omlet na parze	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie, dużej ilości tłuszczu/oleju
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥12% tłuszczu; jogurt grecki 10% tłuszczu
Tłuszcze	miękka margaryna dobrej jakości, ze sterolami i stenolami roślinnymi, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, z nasion wiesiołka, z awokado; śmietana do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, słonina; twarde margaryny; margaryny niskiej jakości, „masło roślinne”; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe, czekolada z dużą zawartością >70% kakao	słodzycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, masłem, margaryną; kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; chałwa
Napoje	woda niegazowana, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, naturalna, soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej