



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA CHORYCH Z ZABURZENIAMI GOSPODARKI LIPIDOWEJ

Wśród zaburzeń lipidowych wyróżniamy:

- hipercholesterolemię (kiedy stężenie frakcji LDL przekracza 115 mg/dl),
- dyslipidemię aterogenną (zwiększone stężenie triglicerydów > 150 mg/dl, zbyt niskie stężenie frakcji HDL cholesterolu: < 40 mg/dl u kobiet i < 45 mg/dl u mężczyzn oraz obecność nieprawidłowych, małych i gęstych cząsteczek LDL cholesterolu),
- zespół chylomikronemii (stała obecność chylomikronów w osoczu krwi na czczo).

Uniwersalne zasady których powinni przestrzegać chorzy:

1. Spożywanie 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).
2. Ostatni posiłek spożywany 2-3 godziny przed snem.
3. Kontrola masy ciała.
4. Ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęcina, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana.
5. Wyeliminowanie z diety szkodliwych tłuszczów o konfiguracji trans, znajdujących się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
6. Unikanie spożywania soli.
7. Zmiana soli na delikatne, ziołowe przyprawy np. koperek, natkę pietruszki, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek. Sól ukryta jest również w żywności wysokoprzetworzonej (np. produktach typu fast food, konserwach, wędlinach), dlatego lepiej unikać takich produktów w swojej diecie.
8. Ograniczenie spożycia cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
9. Ograniczenie spożycia cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

10. Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu. W tym celu można wzbogacić swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych.
11. Stosowanie margaryny zawierające sterole i stanole roślinne o udowodnionym działaniu obniżającym poziom „złego” cholesterolu.
12. Wzbogacanie diety w kwasy omega-3. Znajdziemy je w rybach, nasionach chia, orzechach czy awokado.
13. Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju krokoszowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę można zwrócić na kwasy DHA i EPA zawarte w rybach i olejach rybich, które zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi. Ryby w diecie zaleca się planować min. 2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega-3, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk.
14. Dieta wspomagająca walkę z hiperlipidemią powinna być bogata w witaminy antyoksydacyjne (głównie witaminy E i C oraz β -karoten) – składniki zapobiegające powstawaniu utlenionych frakcji LDL cholesterolu. Należało by wprowadzić do diety oleje roślinne, orzechy, nasiona, czerwone i pomarańczowe owoce i warzywa (m.in. jagody, borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, czosnek, cebulę, buraki). Silnie przeciwutleniająco działa również glutation, którego bogatym źródłem są kalafior, brukselka oraz brokuł
15. W celu zminimalizowania ryzyka wzrostu szkodliwej dla pracy układu krwionośnego homocysteiny, można zadbać o właściwą podaż witamin B6, B12 i kwasu foliowego w diecie. Ich źródłem są zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych oraz chude mięso.
16. Należy także unikać spożywania produktów konserwowych i marynowanych. Wybierajmy świeże, nieprzetworzone produkty.
17. Pamiętajmy o codziennej aktywności fizycznej, która zapobiega przyrostowi masy ciała oraz wspomaga pracę układu krwionośnego. Ćwiczenia fizyczne powinny mieć umiarkowane tempo oraz trwać minimum 40 minut dziennie.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

PRODUKTY I POTRAWY	SZCZEGÓLNIIE POLECANE	NIEZALECANE
Napoje	Herbata zielona, czerwona, czarna, ziołowa, kawa zbożowa, napoje mleczno– owocowe, mleczno – warzywne	Napoje gazowane, słodkie, alkohol
Produkty zbożowe	Pieczywo z maki pełnoziarnistej, ryż, kasza gryczana, kasza jęczmienna, makaron pełnoziarnisty, makaron bezjajeczny, płatki owsiane	Pieczywo cukiernicze, słodkie, solone (np. precele), gotowe mieszanki musli, płatki śniadaniowe typu kuleczki, muszelki, pieczywo francuskie, naleśniki
Nabiał	Mleko o zawartości tłuszczu 2%, jogurt naturalny 2% tł., chude sery twarogowe, jaja kurze gotowane, jajecznica na parze	Pełnotłuste mleko, sery żółte, topione, pleśniowe
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Mięso, drób, ryby	Indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, królik, młoda wołowina, schab wieprzowy, szynka wieprzowa, wędliny chude bez konserwantów; ryby: świeży łosoś, świeża makrela, dorsz, mintaj, świeży śledź	Wszystkie mięsa tłuste, podroby, gęsi, kaczki, smażone na tłuszczu zwierzęcym, kiełbasy, pasztet, konserwy, parówki, salami, salceson
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej z awokado	Masło solone, smalec, słonina, margaryny w kostce, olej palmowy, olej kokosowy
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone	Warzywa solone, konserwowane, orzechy solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki
Przyprawy	Natka pietruszki, kminek, majeranek, oregano, cynamon, wanilia, tymianek, sok z cytryny, bazyli, kardamon, papryka	Sól, kostki rosołowe, maggi, gotowe mieszanki przypraw
Inne	<i>Bogate w witaminy antyoksydacyjne:</i> jagody, borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, czosnek, cebulę, buraki <i>Bogate w B6, B12 i kwasu foliowy:</i> warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych oraz chude mięso	Dania typu fasy food, zupy i sosy instant, dania gotowe do podgrzania, torty i ciasta z kremem, czekolada, cukierki, batoniki

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska