



DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (Przeciwmiażdżycowa)

Zastosowanie i cel diety

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii i hiperlipidemii mieszanej), w miażdżycy, w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca. Celem diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

Dieta w profilaktyce i leczeniu w/w chorób ma na celu zmniejszenie żywieniozależnych czynników ryzyka, w szczególności nadwagi, dyslipidemii, nadciśnienia tętniczego, i zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Redukcja nadwagi skutkuje między innymi obniżeniem stężenia lipidów w surowicy, poprawia tolerancję glukozy i obniżeniem podwyższonego ciśnienia tętniczego. Najważniejszą charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dieta ma zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zgodnie z wytycznymi racjonalnego żywienia. W diecie ważny jest dobór tłuszczów i właściwe proporcje różnych kwasów tłuszczowych. Udowodniono, że spożywanie tłuszczów zwierzęcych powoduje wzrost stężenia cholesterolu w surowicy, a zamiana tłuszczów zwierzęcych na oleje roślinne powoduje spadek jego stężenia. Oleje są najzdrowszymi tłuszczami, zawierają bowiem mało kwasów nasyconych, a dużo więcej nienasyconych. Najmniej niekorzystnych dla zdrowia kwasów nasyconych ma olej rzepakowy (z nasion rzepaku podwójnie uszlachetnionych – bezerukowy). Zawarty w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym w największych ilościach kwas oleinowy zmniejsza stężenie miażdżycorodnego cholesterolu LDL, nie zmniejsza natomiast stężenia HDL (tzw. cholesterolu dobrego). Na zmniejszenie cholesterolu mają także wpływ niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe występujące w oleju sojowym, kukurydzianym, z zarodków pszennych i sojowym.

Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest gotowanie w wodzie i na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody. Oprócz gotowania zastosowanie ma technika duszenia potraw, polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu półproduktów. Dozwolone jest pieczenie w rękawie foliowym, w pergaminie. Mięso, ryby, warzywa można także piec w naczyniach ceramicznych, lub przygotowywać je w kombiwarach. Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu. Potrawy, których podstawą są jaja, należy wykonywać na białku np.: lane kluski, biszkopt.. Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka. Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek, z dodatkiem oleju. Wartość energetyczną diety można modyfikować przez zwiększenie lub zmniejszenie energii. Dieta powinna zawierać co najmniej 500 g warzyw i owoców, gdyż są one bardzo dobrym źródłem antyoksydantów tj : witaminy C, β – karotenu, witaminy E. W diecie tej należy ograniczyć sól kuchenną do 5 g / dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu.

Zalecenia dla diety z kontrolowaną ilością kwasów tłuszczowych:

- Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).
- Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Kontroluj swoją masę ciała – jeśli jest ona nadmierna, zgłoś się do dietetyka w celu redukcji zbędnych kilogramów.
- Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęszyna, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana.
- Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans, znajdujące się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
- Unikaj spożywania soli.
- Zamień sól 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 unikaj takich produktów w swojej diecie.
- Ogranicz spożycie cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
- Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.
- Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych.
- Stosuj margaryny zawierające sterole i stanole roślinne o udowodnionym działaniu obniżającym poziom „złego” cholesterolu.
- Wzbogać dietę w kwasy omega-3. Znajdziesz je w rybach, nasionach chia, orzechach czy awokado.
- Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju krokoszowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę zwróć na kwasy DHA i EPA zawarte w rybach

i olejach rybich, które zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi. Ryby w diecie powinny znaleźć się min. 2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega-3, takie jak łosoś, makreła, śledź, sardynki oraz tuńczyk.

- 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. Wprowadź 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
- W celu zminimalizowania ryzyka wzrostu szkodliwej dla pracy układu krwionośnego homocysteiny, zadbaj 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.
- Pamiętaj 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.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone.	Ziemniaki w postaci puree, smażone, frytki, warzywa zasmażane
Owoce	Owoce świeże, mrożone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Produkty zbożowe	Chleb żytni, graham, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina).	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie, biszkopty na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały.
Mleko i produkty mleczne	Naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt maślanka, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki homogenizowane, mleko < 2% tłuszczu.	Mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty.
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Ryby chude (np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makreła, sardynka). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, pieczone mięso (własnej produkcji). W ograniczonych ilościach: jaja gotowane, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. kaszanka, pasztet, pasztetowa, mortadela, salceson). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne, konserwy rybne w oleju. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie.
Rośliny strączkowe	Soja, soczewica, bób, fasola, groch.	
Tłuszcze	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej kokosowy, masło
Przyprawy	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda.	Cukier, miód, glukoza, fruktoza
Desery i słodczyce	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe.	Kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, pączki, faworki, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku,
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa, soki z warzyw	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniada
Potrawy	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Kasze i makarony zalecane ugotowane na sypko (nie rozgotowywać!)	Zupy na tłustych wywarach, zupy i sosy zaciągane żółtkiem bądź zabielenie śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, kluski, pyzy, krokiety, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, mięsa i ryby w panierce.

Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie
Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/>