

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, czyli tłuszcze zwierzęce zastępujemy roślinnymi. Zaleca się wykluczenie z diety produktów zawierających izomery trans kwasów tłuszczowych – tłuszcze cukiernicze, frytura, słodczyce, tańsze margaryny, fast foody.

ZASTOSOWANIE:

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych zalecana jest dla osób:

- o z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą,
- o w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ – posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIENIE - posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody, zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki - ograniczamy do minimum, energetyki, alkohol – wykluczamy całkowicie.

SEN - dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – codzienna minimum 30 minut, wedle własnych możliwości np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:

 **WARZYWA I OWOCE** - Warzywa (surowe lub krótko gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie).

 **PRODUKTY ZBOŻOWE** – wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) - spożywamy 2-3 razy dziennie.

 **NABIAŁ** - wybieramy naturalny bez dodatku cukru czy kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanki oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego).

 **MIĘSO** - spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kiełbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.

 **TŁUSZCZE ROŚLINNE** – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy **WYBIERAMY NIERAFINOWANY**. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczów roślinnych. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenia (bez obsmażania), pieczenia w najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektryczny – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy smażone należy ograniczyć do minimum, najlepiej raz czy dwa razy w tygodniu.

Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.

- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczych - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.

Grupy środków spożywczych	 Produkty rekomendowane	 Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	✓ wszystkie mąki pełnoziarniste, ✓ mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), ✓ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ✓ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, ✓ kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, ✓ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, ✓ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al'dente), ✓ ryż brązowy, ryż czerwony, ✓ ryż biały (w ograniczonych ilościach), ✓ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), ✓ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone.	✗ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	✓ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ✗ ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	✓ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, ✓ musy owocowe, ✓ dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), ✓ owoce suszone (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 np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemę lniane, ✓ orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, ✓ „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, ✗ orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	✓ chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), ✓ mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), ✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), ✓ galaretki drobiowe.	✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ✗ mięsa smażone, ✗ mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ kiełbasy, wędliny mielone, ✗ pasztety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ✗ mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ✓ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ✓ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	✗ ryby smażone, ✗ ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, ✗ przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane, ✓ jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	✗ jaja smażone, ✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i przetwory mleczne chude i półtłuste, ✓ przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru.	✗ mleko i przetwory mleczne tłuste, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ✗ sery podpuszczkowe, ✗ śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	✓ miękka margaryna, ✓ margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	✗ masło, ✗ majonez, ✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ olej kokosowy i palmowy, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ galaretka (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ kisiel (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ✓ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ✓ ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	✗ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ✗ ciastka, torty, ✗ inne ciasta niż dozwolone, ✗ chałwa, ✗ bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, ✗ wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, ✗ wyroby czekoladopodobne.
Napoje	✓ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, ✓ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ✓ napary ziołowe – słabe napary, ✓ kawa naturalna, kawa zbożowa, ✓ bawarka, ✓ kakao naturalne (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ soki warzywne, ✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty (bez dodatku lub z małą ilością cukru).	✗ napoje z dodatkiem tłustego mleka, ✗ napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), ✗ napoje wysokosłodzone, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe.
Przyprawy	✓ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól (w ograniczonych ilościach), ✓ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), ✓ sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach).	✗ kostki rosółowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Opracowała: Paulina Szczepiełwska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.