



Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskocholesterolowa)

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Należy uwzględnić produkty będące źródłem naturalnych antyoksydantów działających zapobiegawczo w przypadku dyslipidemii i konsekwencji jej występowania. Obecne są w czerwonych i zielonych warzywach, owocach, kakao i gorzkiej czekoladzie, zielonej herbacie.
2. Zaleca się zmniejszenie spożycia soli.
3. Korzystne jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie o stałych porach, przez 3-4 godziny.
4. Zalecane techniki spożywania dań: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenia: w rękawie, pergaminie, folii, naczyniu żaroodpornym, grillowanie na patelni. Nie zaleca się smażenia na głębokim tłuszczu, ponownego obsmażania.
5. Należy zadbać o regularną aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych możliwości.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Woda mineralna, zielona herbata, słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, kawa, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy - 1,5% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużej ilości tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, biało jaja, serek sojowy	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery, pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym,	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną,
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Kluski i ciasta francuskie,
Mięso, podroby, drób i ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry, królik, chuda wieprzowina, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu



Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskocholesterolowa)

	słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy omega-3: makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź	zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Potrawy z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
Tłuszcze	Oleje zawierające JNKT np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające WNKT np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	Smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy,
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompot, biszkopty na białkach	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne	ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brzoszyny, porzeczki, jarzębiny oraz jogurtu niskotłuszczowego	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Malinowska J., „*Tłuszcze cz.3. Kontrola ilości i rodzaju tłuszczu w diecie, praktyczne porady i przykłady zbilansowanego jadłospisu*”, NCEZ, 2024.