



## 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.

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Napoje</b>	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
<b>Pieczywo</b>	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
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko 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
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym,	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną,
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Kluski i ciasta francuskie,
<b>Mięso, podroby, drób i ryby</b>	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
<b>Potrawy półmięsne i bez mięsne</b>	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
<b>Tłuszcze</b>	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,
<b>Warzywa i owoce</b>	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone	Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
<b>Desery</b>	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompot, biszkopty na białkach	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
<b>Przyprawy</b>	Przyprawy korzenne	ocet
<b>Sosy zimne</b>	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. Żywnie 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.