

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta - dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych przeznaczona jest dla osób z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, w hiperlipidemii oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi. Celem jest ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i trans na rzecz tłuszczów nienasyconych oraz zwiększenie spożycia błonnika.

Zalecenia:

1. Spożywaj 4-5 regularnych posiłków dziennie, najlepiej co 3-4 godziny. Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
2. Unikaj podjadania między posiłkami.
3. Posiłki powinny być urozmaicone i zbilansowane – zawierać produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych: warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięso/ryby/jaja oraz tłuszcze.
4. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Zaleca się pić 1,5–2 litrów płynów dziennie (najlepiej wody). Do wody możesz dodać miętę, plastry cytryny, plastry pomarańczy, bazylię, ogórka, itp.
5. Unikaj tłuszczów nasyconych. Tłuszcze nasycone znajdziesz głównie w produktach odzwierzęcych (np. smalec, tój, tłuste mięso, pełnotłuste produkty mleczne, sery), ale również w oleju kokosowym i palmowym. Zamiast tłuszczu odzwierzęcego wybierz tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które idealnie nadadzą się do smażenia, jak i spożywania na zimno. Olej lniany na zimno, dobrze sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek.
6. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo razowe, kasze gryczane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty), warzywa, w różnych formach: surowe, gotowane, kiszzone oraz owoce najlepiej surowe. Zawierają one błonnik, który korzystnie wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu.
7. Produkty, będące źródłem białka powinny być różnorodne – mięso (najlepiej chude: drób, cielęcina), ryby morskie (minimum 2x w tygodniu), nasiona roślin strączkowych (cieciorka, soczewica, fasola, bób), produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (jogurt naturalny, kefir, twaróg, mleko do 2%), jaja (w ograniczonej ilości, ponieważ żółtko zawiera dużo cholesterolu).
8. Ogranicz spożycie soli (nie więcej niż 5g dziennie).
9. Unikaj picia słodkich napojów, napojów gazowanych i alkoholu.

Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo pełnoziarniste, razowe, rzadziej pieczywo pszenne, makarony najlepiej pełnoziarniste, kasze typu bulgur, gryczana, pęczak, ryż brązowy, dziki	Pieczywo i inne wyroby cukiernicze, ciastka
Mięso: kurczak, indyk, cielęcina Chude mięso czerwone (nie częściej, niż raz na 2 tygodnie) Ryby: łosoś, pstrąg, dorsz, tuńczyk, mintaj	Tłuste mięsa, boczek, wędliny, kiełbasy, mięso panierowane, konserwy, konserwy rybne w oleju,
Jaja (gotowane, sadzone, jajecznica, omlety na małej ilości tłuszczu), Mleko (do 2%) i przetwory mleczne: jogurt naturalny, twaróg chudy, serki homogenizowane naturalne, serki wiejskie przetwory mleczne fermentowane: kefir, maślanka	Mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru
Surowe i gotowane warzywa, kiszonki	Warzywa smażone lub z dużą ilością tłuszczu
Świeże owoce, soki owocowe 100%	Słodzone przetwory owocowe, dżemy z dodatkiem cukru, owoce w syropach
Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, nasiona (pestki dyni, siemię lniane, pestki słonecznika), orzechy, awokado	Smalec, tój, twarde margaryny, frytura, orzechowe przekąski solone, smażone, orzeszki w panierce
Woda, herbata	Słodkie napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, wody smakowe, alkohol
Wszystkie naturalne przyprawy, zioła, sól w ograniczonej ilości	Kostki rosółowe z dodatkiem glutaminianu sodu, gotowe sosy, produkty instant
Budyń bez cukru, galaretki, musy owocowe, kisiel, biszkopty	Torty i ciasta z masami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i warzywami

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty, tuńczyk w sosie własnym, serek śmietankowy typu almette, ogórek kiszony, czerwona cebula, sól, pieprz, koperek do smaku, kielki

Przepis: Tuńczyka odsączyć i przełożyć do miseczki. Ogórka kiszzonego i cebulę drobno posiekać, dodać do tuńczyka. Do masy dodać serek, sól, pieprz i koperek, dokładnie wymieszać. Kromki chleba posmarować pastą i posypać kielkami.

Obiad: Pieczona pierś z indyka z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty

Składniki: mięso z piersi indyka, jogurt, czosnek, majeranek, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz

Przepis: Do jogurtu dodaj czosnek, pieprz, sól i majeranek, wymieszaj. Gotową marynatą nasmaruj mięso i odstaw na co najmniej 15 minut, aby się zamarynowało. Włóż do nagrzanego do około 200 stopni piekarnika i upiecz. Ziemniaki obierz i ugotuj. Kapustę kiszoną posiekaj. Dodaj do niej kawałek cebuli pokrojonej w drobną kostkę. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce na średnich oczkach, a następnie dodaj do kapusty. Dopraw olejem i ziołami.

Kolacja: Salatka z kaszą gryczaną, serem fetą i buraczkami

Składniki: kasza gryczana, burak, suszone pomidory w oleju, ser feta, oregano, pietruszka, ocet balsamiczny

Przepis: Buraka upiecz w folii lub ugotuj. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Buraka obierz ze skóry, pokrój w plastry. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki, pietruszkę posiekaj. Kaszę wymieszaj z pomidorami, oregano i pietruszką. Na wierzch wyłóż plastry buraka i pokruszoną fetę. Polej octem balsamicznym.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. (2023). Talerz zdrowego żywienia – zasady prawidłowego odżywiania się dla osób zdrowych.
3. Instytut Matki i Dziecka. (2021). Zalecenia żywieniowe dla dorosłych – profilaktyka nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych.
4. Polskie Towarzystwo Dietetyki. (2022). Zalecenia dotyczące zdrowego żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.
5. Wojtyniak B., Goryński P., (red.).(2023). Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania.
6. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego.
7. Polskie Towarzystwo Dietetyki. (2022). Zalecenia żywieniowe dla osób z hipercholesterolemią.