



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Definicja diety:

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych polega na ograniczeniu spożywania produktów i potraw zawierających nasycone kwasy tłuszczowe. Celem tej diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

Zastosowanie:

- w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii i hiperlipidemii mieszanej),
- w miażdżycy,
- w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca,

Zalecenia:

- ❖ ograniczyć ilość spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak tłuste wędliny, słonina, sery, jajka (żółtka), śmietana, masło,
- ❖ wybierać gatunki ubogie w tłuszcze, takie jak, chuda szynka, chuda polędwica lub pierś z indyka, sery o niskiej zawartości tłuszczu, chudy lub półtłusty twaróg, mleko z niską zawartością tłuszczu,
- ❖ do sałat i sałatek stosować wysokowartościową oliwę z oliwek (tłoczoną na zimno), olej rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, olej z kiełków pszenicy, lub olej sojowy, olej lniany,
- ❖ unikać utwardzonych tłuszczów roślinnych, takich jak utwardzony olej kokosowy i palmowy,
- ❖ na opakowaniach margaryn warto szukać informacji: „zawiera dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych” – ponieważ oznacza to wysoką jakość produktu,
- ❖ nie dopuszczać do tego aby tłuszcze podgrzewane na patelni paliły się,
- ❖ do smażenia mięsa lub warzyw należy używać oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub innych olejów, które mają wysoką temperaturę dymienia, do smażenia na tłuszczu (niezbyt częstego) warto stosować patelnie powlekane specjalnymi warstwami i przeznaczone do tego celu,
- ❖ w diecie należy uwzględnić tłuste ryby i ssaków morskich bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie trójglicerydów w surowicy krwi.
- ❖ z diety należy wyeliminować tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery, tłusty drób (skóra).
- ❖ w diecie ogranicza się produkty bogate w cholesterol oraz trójglicerydy; zmniejszenie ich ilości można uzyskać eliminując/ograniczając wyżej wymienione produkty wysokotłuszczowe, a także masło, podroby, śmietanę, a także przekąski i produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukrów prostych, produkty wysokoprzetworzone (słone



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

przekąski jak paluszki, krakersy, chipsy, słodczyce, fast-foody, pieczywo cukiernicze, produkty piekarnicze).

Uwagi technologiczne:

- ❖ najwłaściwszą metodą przygotowywania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody,
- ❖ duże zastosowanie ma zmodyfikowana technika duszenia potraw, polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu produktów na patelniach teflonowych, podlewając potrawy niewielką ilością wody i dusząc do miękkości pod przykryciem,
- ❖ niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu w tradycyjny sposób; tłuszczu nie należy stosować ponieważ przenika on do wnętrza potrawy, pogarszając w ten sposób jej strawność, zwiększając kaloryczność; szczególnie dużo tłuszczu chłoną potrawy panierowane.
- ❖ dozwolone jest pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie, grillowanie,
- ❖ omlety i naleśniki należy smażyć bez tłuszczu na patelniach z nieprzywierającą powłoką,
- ❖ potrawy, których podstawą są jaja, korzystniej wykonywać na białku, np. omlety, naleśniki, lane kluski, biszkopt, budynie z bitą pianą,
- ❖ nie zaleca się stosowania zasmażek,
- ❖ zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka, ewentualnie jogurtu,
- ❖ warzywa najkorzystniej jest spożywać na surowo, podawać w postaci surówek, z dodatkiem oleju, oraz w formie soków lub gotowane z wody,
- ❖ należy pamiętać, że oleje powinno się dodawać w miarę możliwości do już przygotowanej potrawy lub odgrzewać możliwie jak najkrócej,
- ❖ tłuszczów roślinnych nie należy przechowywać zbyt długo, oraz należy przechowywać je w odpowiednich warunkach, ponieważ mogą ulec utlenieniu.

Zalecane produkty zawierające substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym, hipotensyjnym:

- warzywa i owoce bogate w witaminę C i beta-karoten; witamina C oraz flawonoidy występujące w owocach jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach, blokują przemianę cholesterolu LDL w formę szkodliwa dla tętnic; najcenniejsze są czarne jagody i czarne porzeczki; przeciwmiażdżycowe działanie wykazują grejpfruty, oraz pomarańcze i mandarynki,
- korzystne działanie mają także cebula i czosnek, zawierają bowiem substancje o działaniu przeciwzakrzepowym, obniżające ciśnienie krwi i cholesterol,
- buraki zawierają flawonoidy poprawiające krążenie, seler obniża ciśnienie,
- suche nasiona roślin strączkowych, bogate w białko, składniki mineralne, witaminy z grupy B, witaminę E i błonnik rozpuszczalny, zmniejszają stężenie cholesterolu,
- jabłka są bardzo dobrym źródłem pektyn oraz flawonoidów, podobne właściwości wykazują owoce jagodowe, morele, pigwy,
- winogrona czerwone wytwarzają substancję czynną, powstrzymującą zlepianie się płytek krwi,
- czarna herbata zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo,



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

- zielona herbata obniża ciśnienie krwi, wykazuje właściwości antyoksydacyjne.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane/ ograniczone
Napoje	mleko, kefir i jogurt 0,5-2% tłuszczu, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko i jogurt z zawartością powyżej 2% tłuszczu, słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości czerwone wino	alkoholowe, kakao, napoje czekoladowe, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, naturalna kawa, mocna herbata, pepsy, coca-cola
Pieczycwo	pieczywo z grubego przemiału chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem słonecznika, soi, bułki grahamki, pieczywo z otrębami, biszkopty na białkach	pieczywo drożdżowecukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i tłuszczu, rogaliki francuskie
Produkty zbożowe	kasze: jęczmienna gruba, pęczak, gryczana, kuskus, jaglana; ryż, płatki pełnoziarniste, otręby,	manna, jęczmienna drobna	płatki kukurydziane
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty bez śmietanki, chude wędliny drobiowe, mięso gotowane, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu,	Masło, margaryny kubkowe miękkie, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, tłuste i żółte, topione sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, salceson, kiszka,



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

	ścięte białko jaja, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy		pasztetowa, żółtka, margaryny twarde
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, pomidorowa, ziemniaczana, warzywne, jaglane, ogórkowa, owocowe, krupniki, mleczne na mleku odtłuszczonym, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	grzybowe, zaprawiane zawiesiną z maki i oleju, oraz oleju lub margaryny miękkiej	tłuste, zawiesiste, zasmażane, na wywarach: mięsnych, kostnych, zaprawiane śmietaną, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy: ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), cebulowy, grzybowy, śmietankowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasze, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makarony niskojajeczne, kluski biszkoptowe na białkach, nasiona roślin strączkowych	grostek ptysiowy, lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe	kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu; ryby chude słodkowodne, oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe n3: makrela, tuńczyk, łosoś, sardynka, śledź, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra,	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – chudy schab, polędwica, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	wszystkie tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby, flaki, mózg, wątroba, ozorki, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

	szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki		
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, kuskus, jaglanej), warzyw, makarony, makaron z mięsem, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, kluski ziemniaczane	krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy, racuchy i naleśniki smażone na teflonie bez tłuszczu	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, owoce smażone w cieście, racuchy
Tłuszcze	dodawane do potraw na surowo, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany	masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	warzywa świeże, mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe, wiórki kokosowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree, kluski śląskie, kopytka, leniwe		smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki
Desery	kisiele, budynie na chudym mleku, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, sałatki owocowe, kompoty, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe, musy owocowe, biszkopty na białkach	bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, ciasta z dodatkiem żółtek, lody



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Przyprawy	przyprawy korzenne, przyprawy łagodne, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, zioła	ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, oraz jogurtu niskotłuszczowego	sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy niskotłuszczowe	majonezy z żółtkiem, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Przykładowy jadłospis:

❖ Śniadanie

Owsianka z owocami i orzechami (płatki owsiane górskie, mleko półtłuste, jagody, orzechy włoskie, siemię lniane mielone, herbata zielona lub ziołowa (bez cukru))

❖ II Śniadanie

Kanapka z hummusem i warzywami (chleb pełnoziarnisty, hummus, ogórek, papryka, rukola)

❖ Obiad

Filet z łososia pieczony + kasza + warzywa gotowane na parze (filet z łososia, kasza gryczana, brokuł, marchew, cukinia, oliwa z oliwek extra virgin (1 łyżka – dodana po ugotowaniu))

❖ Podwieczorek

Jogurt naturalny z dodatkiem nasion i owoców (jogurt naturalny 2% tłuszczu, nasiona chia, maliny lub borówki)

❖ Kolacja

Sałatka z tuńczykiem (mix sałat rukola, roszponka, szpinak, tuńczyk w sosie własnym, pomidor, ogórek, cebula, dressing: jogurt naturalny + odrobina musztardy + zioła, chleb żytni razowy)

Źródło: „Dietetyka – Żywność zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie „System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywienia Warszawa