

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta stosowana jest w hiperlipidemii, w miażdżycy, w chorobach układu sercowo-naczyniowego oraz w przewlekłych zespołach wieńcowych. Celem diety jest zmniejszenie stężenia trójglicerydów i nie-HDL cholesterolu oraz zwiększenie stężenia cholesterolu frakcji HDL. Charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dieta ma zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. W przypadku nadmiernej masy ciała konieczne jest jej uregulowanie. Redukcja masy ciała już o 5-10% początkowej wartości zmniejsza zaburzenia lipidowe i korzystnie wpływa na inne czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego.

Posiłki powinny być przygotowywane poprzez gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania i pieczenie (w folii, pergaminie, na ruszcie). Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, spożywania tłustych sosów. Należy spożywać 3-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Zaleca się ograniczenie soli poniżej 5g/dziennie, a najlepiej poniżej 3 g/dziennie.

Produkty spożywcze dzielą się na 3 grupy:

TŁUSZCZE

Tłuszcze w diecie powinny dostarczać ok. 25-30% dobowego zapotrzebowania na energię. Ważny jest dobór tłuszczów i właściwe proporcje poszczególnych kwasów tłuszczowych.

Podstawą diety jest:

1. ograniczenie *nasyconych kwasów tłuszczowych*, które znajdują się w tłustym mięsie, smalcu, śmietanie, daniach instant, słodyczach, fast-foodach, pełnotłustym nabiale oraz w oleju palmowym i kokosowym,
2. ograniczenie *tłuszczów trans*, których głównym źródłem są twarde margaryny, słone przekąski, słodycze, fast-foody oraz słodkie wyroby cukiernicze,
3. zmniejszenie spożycia *cholesterolu*, którego źródłem jest mięso i jego przetwory, podroby, masło oraz żółtka jaj. Spożycie żółtek jaj najlepiej ograniczyć do 3-4/tydzień,
4. zwiększenie spożycia *jednonienasyconych kwasów tłuszczowych* oraz *wielonienasyconych kwasów tłuszczowych* (głównie z rodziny *omega-3*), zawartych w oliwie z oliwek, olejach roślinnych (rzepakowy, lniany, sojowy, sezamowy, z czarnuszki, z pestek dyni, z pestek winogron), orzechach (włoskie, nerkowce, laskowe, brazylijskie, migdały), awokado, nasionach i pestkach (nasiona dyni, słonecznika, siemę lniane) oraz w tłustych rybach morskich (łosoś, makrela, szprotki, śledzie, tuńczyk). Zaleca się spożycie 2 porcji tłustych ryb w tygodniu.

BIAŁKO

Spożycie białka w diecie powinno zapewniać 15-20% dziennego zapotrzebowania na energię.

Produkty bogate w białko to: mięso, drób, ryby, sery, mleko i fermentowane produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica itp.) oraz białko jaja. Białko powinno pochodzić w szczególności z chudego mięsa i nabiału: drób bez skóry, cielęcina, chude części mięsa czerwonego (maksymalnie 500g/tydzień), ryby, chude mleko, twarogi, jogurty itp.

WĘGLOWODANY

Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa i w mniejszej ilości owoce, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym. Podstawowe ograniczenie powinno dotyczyć *węglowodanów prostych (jedno- i dwucukrów)*, których spożywanie powinno być ograniczone do minimum. W tym celu należy ograniczyć produkty takie jak: cukier, miód, słodycze, ciasta, ciasteczka, czekolada, napoje i potrawy słodzone cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym oraz soki owocowe. Korzystne działanie zmniejszające stężenie cholesterolu we krwi ma *blonnik pokarmowy* rozpuszczalny w wodzie (*pektyny i żywice*). Wiąże on kwasy żółciowe w jelicie cienkim, przez co zwiększa się ich wydalanie. Równocześnie zmniejszeniu ulega wchłanianie cholesterolu. Dzienna podaż błonnika powinna wynosić powyżej 25g. Jego źródłem w diecie są warzywa, owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Zaleca się spożywanie węglowodanów bogatych w *blonnik*, czyli: grube kasze, ryż brązowy, ryż basmati, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum, pieczywo żytnie, graham lub z innych mąk z pełnego przemiału (typ 1850 i więcej), płatki zbożowe pełnoziarniste, np. owsiane, nasiona roślin strączkowych. Nie zaleca się natomiast kasz drobnych (np. kuskus, manna), mąki pszennej oczyszczonej (białej), białego: ryżu, makaronu i pieczywa.

Warzywa i owoce

W ciągu dnia powinno być zawsze więcej warzyw niż owoców. Owoce powinny stanowić $\frac{1}{4}$ łącznej ilości warzyw i owoców w ciągu dnia, a warzywa $\frac{3}{4}$. Łączna ilość warzyw i owoców powinna wynosić co najmniej 400g. Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku. Są źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Owoce należy wybierać głównie o niskiej zawartości węglowodanów, tzn.: maliny, borówki, jagody, truskawki, poziomki. Najwięcej węglowodanów zawierają banany i winogrona. Owoce powinny być dodatkiem do zbilansowanego posiłku, a nie samodzielną przekąską. Należy ograniczyć owoce suszone, dżemy, miody i marmoladę.

Komponowanie posiłków

Każdy posiłek powinien być zbilansowany. Aby posiłek był *zbilansowany* musi zawierać:

BIĄŁKO + TŁUSZCZE + WĘGLOWODANY ZŁOŻONE + WARZYWA, ew. owoce

Posiłki należy komponować zgodnie z zasadą *Talerza Zdrowego Żywienia*. Połowę objętości talerza powinny zapełniać warzywa niskoskrobiowe (np. ogórek, papryka, pomidor, sałata, kapusta, brokuł, kalafior, cukinia, rzodkiewka, szpinak, fasolka szparagowa). $\frac{1}{4}$ powierzchni talerza powinny pokrywać produkty węglowodanowe (skrobiowe), np. pieczywo, kasza, makaron, ryż, ziemniaki, produkty mączne. $\frac{1}{4}$ objętości talerza powinno pokryć białko (mięso, ryby, strączki, jaja, nabiał).

Przykładowy jadłospis dla diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Śniadanie:

pieczywo razowe
margaryna roślinna
pasta z makreli z serkiem śmietankowym i koperkiem
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

II śniadanie:

sałatka z jajkiem, awokado i grzankami z pieczywa razowego z oliwą z oliwek

Obiad:

pieczone klopsiki z indyka
kasza bulgur
surówka z kapusty pekińskiej
kompot owocowy bez cukru

Podwieczorek:

płatki owsiane na jogurcie z orzechami włoskimi i truskawkami

Kolacja:

leczo warzywne z soczewicą i pieczywem razowym
herbata bez cukru

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe chude. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - W ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe.	- Mleko i sery twarogowe półtłuste i tłuste. - Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Śmietanka, śmietana.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki pełnoziarniste, np.: orkiszowa, pszenna pełnoziarnista typ 1850, pszenna semolina 1750. - W ograniczonych ilościach: mąka ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana, pszenna. - Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham. - W ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, żytnie i mieszane. - Kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), komosa ryżowa, orkiszowa, bulgur, w ograniczonych ilościach kasza jaglana, manna i kukurydziana. - Płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, otręby, muesli bez dodatku cukru. - Ryż brązowy, ryż basmati, w ograniczonych ilościach ryż biały. - Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki	- Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. - Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. - Słodzone płatki śniadaniowe.

	durum/semoliny. W ograniczonych ilościach: potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (bez okrasy).	
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło (do 14g/dziennie), margaryna miękka (bez oleju palmowego). - Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np.: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni. - Masło orzechowe bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.	- Margaryny twarde, łój, smalec, słonina, olej palmowy. - Tłuszcze smaźalnlicze. - Tłuszcz kokosowy i palmowy. - Majonez - Masło orzechowe z dodatkiem cukru. - Orzechy solone, w skorupce, w czekoladzie.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude wędliny. - Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. - W ograniczonych ilościach: konserwy rybne, ryby wędzone. - W umiarkowanej ilości: jaja gotowane. - W umiarkowanej ilości: jaja sadzone, omlety, jajecznica – przygotowane na parze.	- Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, baranina. - Potrawy smażone, panierowane. - Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. - Tłuste pasztety. - Kiełbasy. - Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki.
Warzywa	- Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Nasiona roślin strączkowych. - Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- Surówki i warzywa z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany. - Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	- Wszystkie owoce świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Musy owocowe. - W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe i owoce suszone.	- Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. - Przetwory owocowe wysokosłodzone.
Napoje	- Herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe itp., kawa zbożowa, naturalna, kakao (bez cukru), kompot (bez cukru). - Woda mineralna. - Soki warzywne. W ograniczonych ilościach: soki owocowe.	- Napoje słodzone. - Alkohol. - Słodzone wody, napoje energetyczne. - Nektary owocowe.
Desery	W ograniczonych ilościach: - desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, - ciasta drożdżowe, biszkopty niskosłodzone, - ciasta z mąk z pełnego przemiału, - czekolada gorzka >70% kakao.	Wszystkie desery z dodatkiem cukru, miodu i tłuszczu. Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, chałwa, cukierki, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu itp.
Przyprawy	- Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. - Ksylitol, erytrytol, stewia. - W ograniczonych ilościach sól.	- Cukier. - Kostki rosołowe, przyprawy typu vegeta, przyprawy wzmacniające smak.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska