

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

1. Dieta przeciwmiażdżycowa dla dorosłych powinna dostarczać 2200 kcal.

Dietę tą stosuje się w:

- miażdżycy,
- hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii i hiperlipidemii mieszanej),
- profilaktyce niedokrwiennej choroby serca oraz innych chorobach serca.

2. Charakterystyka diety przeciwmiażdżycowej:

- dieta zawiera potrawy i produkty łatwostrawne i łatwo wchłaniające się,
- dieta ma na celu ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i zastąpienie ich wielonienasyconymi i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi oraz ograniczenie produktów bogatych w cholesterol,
- dieta powinna zawierać produkty z bogate w błonnik pokarmowy (warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste),
- należy ograniczyć sól

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety przeciwmiażdżycowej:

- stosujemy produkty świeże,
- posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania,
- wyklucza się smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- należy wykluczyć potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu,
- do zaprawiania zup, sosów nie stosujemy zasmażek, do zagęszczania używany tylko zawieszinę z mąki i mleka lub wody,
- żółtko jajka wykluczmy z diety (ze względu na dużą ilość cholesterolu) potrawy z dodatkiem jajek wykonujemy na białku.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie przeciwmiażdżycowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	słaba herbata, chude mleko 0,5 – 1,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno – owocowe, napoje mleczno – warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy – 1,5% tłuszczu	słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt i mleko 2% tłuszczu	napoje czekoladowe, kakao, mocna, herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki graham, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi,	pieczywo jasne, półcukiernicze, chleb żytni	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu,

	słonecznika		rogaliki francuskie
Tłuszcze	oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np. słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	margaryny miękkie, masło	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze utwardzone
Warzywa i owoce	warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone na tłuszczu, frytki, krążki, chipsy, placki
Desery	galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	przyprawy korzenne	ostre przyprawy, musztarda	ocet
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, serek ziarnisty, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	masło, margaryna utwardzone metoda przeestryfikowania, dżemy, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione ser pleśniowe, ser typu „feta”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące i zimne	warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np. brusznicy, porzeczek, jarzębiny oraz jogurtu niskotłuszczowego	grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu
Dodatki do zup	bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptyśiowy	kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	chuda gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (skóra zawiera cholesterol), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – schab, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym

	tłuszczowej n – 3 (EPA i DHA): makreła, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź		
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane

Przykład diety przeciwmiażdżycowej

I Śniadanie Kawa zbożowa czarna bez cukru

Pieczywo razowe

Ser twarogowy chudy+jogurt 1,5 % tłuszczu

Pomidor, sałata, ogórek

II Śniadanie Biszkopt pełnoziarnisty z galaretką owocową i malinami

Obiad Zupa kalafiorowa

Pulpety z dorsza gotowane w jarzynach

Kasza gryczana gotowana

Mizeria z warzyw z ziołami

Podwieczorek Jogurt roślinny np. sojowy

Kolacja Sałatka z czerwoną fasolą, tuńczykiem i szpinakiem

Pieczywo razowe - grzanka

Herbata owocowa bez cukru