



DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest w:

- hiperlipidemii,
- miażdżycy,
- chorobach układu krążenia (choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego, zwyrodnienie mięśnia sercowego),
- profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

Charakterystyka

Najważniejszą charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT), które występują w tłuszczach zwierzęcych i częściowe ich zastąpienie wielo i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi, występującymi w olejach roślinnych.

Zawarty u oliwie z oliwek i oleju rzepakowym w największych ilościach kwas oleinowy zmniejsza stężenie miażdżycowego cholesterolu LDL, nie zmniejsza natomiast stężenia HDL (tzw. cholesterolu dobrego). Na zmniejszenie cholesterolu mają także wpływ niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) występujące w oleju sojowym, kukurydzianym, sojowym, także w tzw. margarynach miękkich, kubkowych.

Pacjentom o prawidłowej masie ciała zaleca się dietę ok. 2000 kcal, białko stanowi 15% zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 55 - 60%, tłuszcze ok. 25%.

- z diety należy wyeliminować: tłuszcze zwierzęce (smalec, słoninę), boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, sery, oraz żółtka jaj,
- ogranicza się produkty bogate w cholesterol (jego ilość nie powinna przekraczać 300, a nawet 200mg/dobę),
- w zależności od masy ciała, należy redukować lub zwiększyć ilość energii,
- ograniczyć cukier oraz cukry proste (fruktoza, glukoza) nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii, gdyż podwyższają poziom cholesterolu,
- zwiększyć spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, który ma korzystne działanie na obniżanie poziomu cholesterolu,
- spożycie warzyw i owoców powinno wynosić około 700g na dzień (źródło prowitamin A, witamin C, E oraz składników mineralnych),
- ważna jest odpowiednia podaż witamin z grupy B, B6, B12, kwasu foliowego ich niedobór przyspiesza procesy miażdżycowe,
- ograniczyć podaż soli kuchennej do 5g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu, nadmiar tego składnika zatrzymuje wodę z zwiększa ciśnienie krwi,
- zwiększyć w diecie udział takich składników jak: potas, magnez, wapń, selen - potas reguluje czynności serca, magnez jest niezbędny do przyswajania potasu, bierze także udział w procesach regulujących wytwarzanie cholesterolu w organizmie i zapobiega powstawaniu skrzepów, chroni przed arytmia, wapń jest konieczny do prawidłowej pracy serca i mięśni, bierze udział w mechanizmie krzepnięcia krwi, selen wraz z witaminą E ochrania błony komórkowe przed toksycznymi nadtlenkami.

Techniki kulinarne:

- podstawowa technika przygotowania potraw to gotowanie,
- pieczenie w folii lub pergaminie,
- zupy i sosy zagęszczać zawiesinami z mleka odtłuszczonego,
- warzywa i owoce podawać w postaci drobno startych surówek lub soków, także gotowane.

Produkty zalecane:

Napoje: słaba herbata (zielona, czerwona), chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, soki z owoców i warzyw, chude jogurty niskotłuszczowe.

Pieczywo: z pełnego przemiału, bułki grahamki, biszkopty na białku, pieczywo z dodatkiem soi/słonecznika.

Dodatki do pieczywa: chudy twaróg, serek homogenizowany, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białka jaj, serek sojowy.

Zupy i sosy: warzywne, owocowe, krupniki, podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym.

Dodatki do zup: bułki z pełnego przemiału, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron.

Mięso, drób, ryby: chude gatunki mięs - cielęcina, indyk, kurczak (b/skóry) królik, ryby morskie (makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź).

Potrawy półmięsne i bezmięsne: budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi na białkach, risotto.



DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Tłuszcze: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, kukurydziany, sezamowy, z pestek winogron, lniany.

Warzywa: świeże, mrożone, suche strączkowe (fasola, groch, soczewica), pomidory, brokuły, kalafior, marchew, dynia, cukinia, melon, sałata, szpinak, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, seler.

Ziemniaki: gotowane, pieczone.

Owoce: świeże, suszone, wszystkie koloru żółtopomarańczowego i zielonego, owoce jagodowe, cytrusowe, szczególnie borówki, jagody, czarne porzeczki, grejpfruty, jabłka, morele, pigwa, winogrona czerwone.

Desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele owocowe, musy owocowe, biszkopty na białkach.

Przyprawy: korzenne.

Sosy zimne: sosy owocowe na bazie owoców jagodowych.

Produkty przeciwwskazane:

- mocna herbata, kawa naturalna, napoje czekoladowe, pełne mleko, jogurt pełnotłusty, cola, napoje słodzone, gazowane, alkohol,
- świeże pieczywo z mąki wysoko oczyszczonej z dużą ilością tłuszczu (np. rogaliki francuskie, słone paluszki, krakersy),
- masło w dużych ilościach, sery (pełnotłuste, topione, pleśniowe typu „Feta”), smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka jaj, margaryny twarde,
- zupy na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną,
- mięsa tłuste i ryby, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone,
- racuchy, bliny, krokiety, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane,
- tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój), margaryny twarde, olej palmowy, śmietana,
- warzywa i owoce: solone, konserwowe, orzeszki solone,
- torty, batony, kremy, czekolada, ciasta z dodatkiem żółtek,
- ostre przyprawy, ocet.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie I

owsianka na mleku odtłuszczonym
pieczywo, razowe
pasta z twarogu z koperkiem i kiełkami pszennymi
pomidor z cebulką

Śniadanie II

sałatka z pełnoziarnistego ryżu z papryką, kukurydzą, ananasem, czosnkiem, majonez na białku
herbata zielona

Obiad

kapuśniak ze słodkiej kapusty
rolada z ryby z warzywami (pieczona w folii)
ziemniaki
sałatka z buraków
sałata zielona z sosem winegret
kompot z jabłek

Podwieczorek

grejpfrut czerwony

Kolacja

zapiékanka z makaronu, mięsa, warzyw, kefir

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka
Praktyczny podręcznik dietetyki, red. nauk. M. Jarosz, 2010