

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH dla dzieci

I. Wskazania:

- w nadciśnieniu tętniczym,
- w hiperlipidemii,
- w miażdżycy,
- w profilaktyce chorób serca.

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej polegająca na wyeliminowaniu produktów bogatych w kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol oraz częściowym zastąpieniu ich kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi.
2. Źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie są: produkty odzwierzęce przede wszystkim tłuste mięsa, podroby, tłusty nabiał, masło, margaryny twarde, żywność wysoko przetworzona, żywność typu fast food.
3. Należy ograniczyć do minimum spożycie kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans (margaryny twarde, wyroby cukiernicze, zupy i sosy w proszku, słone przekąski).
4. Tłuszcze zwierzęce należy zastępować w diecie tłuszczami roślinnymi (oleje roślinne, orzechy, awokado).
5. Dieta powinna być bogata w różnokolorowe warzywa i owoce oraz ryby morskie.
6. Zalecane jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w diecie poprzez spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych.
7. Należy ograniczyć spożycie cukru, dżemów, miodu, słodczy.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana ryż: brązowy, dziki, basmati, jaśminowy makaron: pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, ryżowe, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe
Mleko i produkty mleczne	mleko i przetwory mleczne chude, przetwory mleczne naturalne, chude, fermentowane, bez cukru (kefir, jogurt, maślanka)	mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, sery topione, śmietana, śmietanka

Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszzone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru, napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonych ilościach: soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche,



		ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka