

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

### I. Wskazania:

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

### II. Zasady diety:

1. Najważniejszą cechą powyższej diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych oraz częściowe ich zastąpienie kwasami wielo- i jednonienasyconymi.
2. Tłuszcze zwierzęce należy zastępować w diecie tłuszczami roślinnymi.
3. 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.

### III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

| PRODUKTY I POTRAWY      | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b> | <p>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,</p> <p>ryż: brązowy, dziki, czerwony,</p> <p>kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna,</p> <p>makarony pełnoziarniste,</p> <p>mąki pełnoziarniste,</p> <p>otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne,</p> <p>naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne</p> | <p>białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche,</p> <p>w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne,</p> <p>kasza: manna, kukurydziana, ryż biały,</p> <p>płatki: jaglane, ryżowe,</p> <p>mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</p> <p>makarony: pszenne, ryżowy,</p> <p>potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</p> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | mleko (z zawartością do 2% tłuszczu),<br><br>sery twarogowe chude lub półtłuste,<br><br>naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),<br><br>serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,                                                     | pełnotłuste mleko,<br><br>sery twarogowe pełnotłuste,<br><br>sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte,<br><br>tłusta śmietana ≤18% ,<br><br>jogurty i serki z dodatkiem cukru                                                   |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>  | chude gatunki: cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry, królik,<br><br>chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka,<br><br>chude wędliny,<br><br>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, | tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby,<br><br>tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, podroby, flaki, mózg, wątroba, ozorki, potrawy smażone z mięsa, drobiu,<br><br>ryby i mięso smażone na tłuszczu zwierzęcym, mięso w panierce, |
| <b>Tłuszcze</b>                    | na zimno jako dodatek do sałatek/potrav: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,<br><br>awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,                                                                                                                                                          | smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,<br><br>w ograniczonych ilościach: masło,                                                                                                                    |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,                                                                                                                                                                                     | wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone,<br><br>w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,                                                                      |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone                                                                                                                                                                                                                      | warzywa solone, smażone i podsmażane,                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ziemniaki i bataty</b>          | gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,                                                                                                                                                                                                                | smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,                                                                                                                                                                                         | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,                                                                                                                                                                                       |
| <b>Napoje</b>                      | wody mineralne niegazowane,<br><br>herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru,                                                                                                                                                                                               | napoje gazowane i energetyzujące,<br><br>mocna kawa naturalna, kakao,                                                                                                                                                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | napój roślinny bez cukru,                                                                                                                                                                                                                           | soki warzywne i owocowe<br>słodzone cukrem, nie<br>rozcieńczone,<br><br>wody smakowe,                                                                                                                                                    |
| <b>Przyprawy</b>                          | wszystkie naturalne przyprawy                                                                                                                                                                                                                       | kostki rosołowe i esencje<br>bulionowe, gotowe bazy do zup<br>i sosów, gotowe sosy sałatkowe<br>i dressingi, przyprawy<br>wzmacniające smak,<br><br>w ograniczonych ilościach:<br>keczup, musztarda, sos sojowy,                         |
| <b>Desery<br/>(w ograniczonej ilości)</b> | wszystkie produkty bez dodatku cukru<br>lub z małą ilością cukru: budyń,<br>galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez<br>dodatku cukru, ciasta drożdżowe,<br>ciasta biszkoptowe, musy owocowe,<br>gorzka czekolada z dużą zawartością<br>(>70%) kakao. | słodycze zawierające duże ilości<br>cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta<br>z masami cukierniczymi,<br>kremami cukierniczymi, bitą<br>śmietaną, ciasta kruche z dużą<br>ilością tłuszczu, ciasto francuskie,<br>wyroby czekoladopodobne. |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*