

Dieta w zaburzeniach gospodarki cholesterolowej

*Opracowanie: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik
specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk*

Tabela zawiera 3 grupy produktów:

1. **zalecane**: cechują się małą zawartością tłuszczu i/lub dużą błonnika, powinny być spożywane regularnie
2. **do spożywania w umiarkowanych ilościach**: cechują się zawartością tłuszczów nienasyconych i ograniczona ilością tłuszczów nasyconych. Są one dozwolone tylko w ograniczonych ilościach, ponieważ dieta powinna być ubogotłuszczowa, np.
 - a. mięso czerwone nie więcej niż 3 razy w tygodniu
 - b. sery o średniej zawartości tłuszczu oraz pasztety rybne i mięsne raz na tydzień
 - c. ciasto domowe, biszkopty, i wyroby cukiernicze przygotowane z dodatkiem margaryn zawierających kwasy tłuszczowe nienasycone lub olejów – 2 razy w tygodniu
 - d. frytki i ziemniaki pieczone na właściwym oleju – raz na dwa tygodnie
3. **przeciwwskazane**: zawierają dużo tłuszczów nasyconych i cholesterolu, należy ich zawsze unikać.

Grupa	Produkty zalecane	Produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, maca, owsianka, ryż, makaron, płatki kukurydziane, musli, kasze gruboziarniste		Rogaliki francuskie (croissant)
Nabiał	Chude: mleko, sery np. chudy twaróg, jogurt, białko jaj, substytuty jaj	Mleko półtłuste, sery: Brie, camembert, Edamski, Gouda, jogurt niskotłuszczowy, dwa całe jaja na tydzień	Pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty
Zupy	Zupy warzywne, chude wywary mięsne		Zupy zagęszczane, zaprawione śmietaną
Ryby	Ryby z rusztu, gotowane, wędzone. Unikać skóry!	Ryby smażone na właściwym oleju	Ikra, ryby smażone na nieznanym oleju lub tłuszczu
skorupiaki	Ostrygi	Małże, homary	Krewetki, kalmary
Mięso	Indyk, królik, kurczak, cielęcina, dziczyzna	Bardzo chuda wołowina, jagnięcina (1-2 razy w	Mięso z widocznym tłuszczkiem, kaczkę, gęsi,

		tygodniu), szynka, bekon, kielbasa cielęca lub z kurczaka, wątroba 2 razy w miesiącu	kielbasy, Salami, pasztety mięsne i inne
Tłuszcze		Oleje zwierające kwasy nienasycone np. Słonecznikowy, kukurydziany, krokoszowy, sojowy. Oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy, oliwa z oliwek. margaryny miękkie (niewodornione) lub o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło, smalec, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Owoce i warzywa	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica. Kukurydza, ziemniaki, owoce świeże, suszone i konserwowe (niesłodzone)	Ziemniaki lub frytki smażone na dozwolonym oleju	Ziemniaki pieczone, frytki, warzywa lub ryż smażone na niewłaściwym tłuszczu, warzywa solone i konserwowe, chipsy
Desery	Sorbety, galaretki, bezy, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe		Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy na śmietanie lub maśle
Wypieki		Ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych	Torty, przemysłowe wyroby cukiernicze (ciastka, paszteciki, babeczki)
Wyroby cukiernicze	Marmoladki	Marcepany, chałwa	Czekolada, toffi, karmelki, batony kokosowe
Orzechy	Włoskie, migdały, kasztany	Laskowe, ziemne, pistacjowe, brazylijskie	Orzechy kokosowe, solone
Napoje	Kawa filtrowana lub instant, herbata, woda, napoje bezalkoholowe, bez kalorii	Alkohol, niskotłuszczowe napoje czekoladowe	Czekolada, kawa ze śmietanką, gotowa kawa
Sosy, przyprawy	Pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe	Majonezy, sól dodana, sosy, kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zwierające tłuszcz