



Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosuje się w:

- miażdżycy
- hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii)
- w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Celem diety jest ograniczenie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste wędliny, wieprzowina, tłuste sery, masło, smalec, mleko, tłusta śmietana, słodkie wyroby cukiernicze, produkty smażone) i częściowe ich zastąpienie wielo i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do zaleceń racjonalnego i zdrowego żywienia.

Aby zadbać o uzyskanie w diecie odpowiedniego stosunku kwasów tłuszczowych należy w codziennym jadłospisie uwzględniać różnorodne oleje będące źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dobrym źródłem kwasu oleinowego jest olej rzepakowy i oliwa z oliwek, który zmniejsza stężenie miażdżycorodnej frakcji cholesterolu LDL. Kwas linolowy omega 6 występuje w dużej ilości w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym. Kwas alfa-linolenowy omega 3 znajduje się w największych ilościach w olejach rzepakowym i sojowym. W diecie należy uwzględnić tłuszcze z ryb oraz ssaków morskich.

W diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych należy do minimum wyeliminować z diety tłuszcze zwierzęce takie jak: smalec, słonina, łój, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery

Źródłem białka w diecie powinien być: chudy dróg, cielęcina, królik, chude wędliny drobiowe, chude twarogi, jogurty naturalne, kefir, maślanki

Źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty bogate w błonnik pokarmowy: gruboziarniste kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron, płatki owsiane, otręby. Błonnik pokarmowy wiąże kwasy tłuszczowe w jelicie cienkim, wspomagając ich wydalanie. Dieta powinna zawierać minimum 700g warzyw i owoców dziennie, które są źródłem antyoksydantów czyli witaminy C, beta – karotenu, witaminy E. Witaminy te hamują procesy rozwoju miażdżycy, przyczyniając się do unieszkodliwienia wolnych rodników.

Osoby z zwiększonym stężeniem cholesterolu cechuje zwiększone ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób układu krążenia.

Do czynników zwiększających stężenie frakcji LDL we krwi zaliczamy:

- nadmierną masę ciała
- nadmierne spożywanie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste wędliny, wieprzowina, tłuste sery, masło, smalec, mleko, tłusta śmietana, słodkie wyroby cukiernicze, produkty smażone)



Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

- nadmierne spożywanie w diecie izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych

Składnikami diety, które przyczyniają się do obniżenia stężenia LDL są:

- błonnik pokarmowy (zawarty w produktach pełnoziarnistych, razowym pieczywie, płatkach owsianych, otrębach, kaszach gruboziarnistych, brązowym ryżu, warzywach i owocach szczególnie surowych)
- fitosterole obecne w diecie (należy stosować 2g stanoli/steroli roślinnych dziennie)

Sterole są składnikiem błon komórkowych zarówno zwierząt jak i roślin.

Fitosterole występują w produktach roślinnych, lecz ich ilość może nie być wystarczająca

Ich dobrym źródłem w diecie są: oleje roślinne, rośliny strączkowe, sezam, słonecznik.

Z diety możliwe jest jednak dostarczenie zaledwie 200-400mg fitosteroli, dlatego by zadbać o prawidłową ilość stanoli do diety należy włączyć **margaryny wzbogacone w stanole**.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie:

- słaba herbata, bułka grahamka z margaryną wzbogaconą w stanole, z twarożkiem z rzodkiewką, szczypiorkiem i olejem lnianym

II śniadanie:

- jogurt naturalny, jabłko, orzechy włoskie, woda mineralna

Obiad:

- zupa jarzynowa, kasza gryczana, łosoś pieczony z pomidorem i cytryną, surówka z kapusty kiszzonej, woda mineralna

Podwieczorek:

- płatki owsiane na mleku 1,5% z bananem i czerwoną porzeczką, woda mineralna

Kolacja:

- słaba herbata, chleb graham z margaryną bogata w stanole, z wędliną, sałatka z rukoli, sera mozzarella light, pomidora i ogórka i oliwa z oliwek