

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTA Z PODWYŻSZONYM POZIOMEM CHOLESTEROLU

- Tłuste mięsa i wędliny zamień na mięso z kurczaka/ indyka bez skóry, oraz chude wysokogatunkowe wędliny.
- Unikaj tłuszczy pochodzenia zwierzęcego (masło, słonina, skwarki, łój, boczek, smalec). Zastąp je tłuszczami pochodzenia roślinnego (olej lniany, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej kokosowy, awokado) oraz tłuszczami rybimi. Tłuszcze rybnie znajdziesz w tłustych rybach morskich tj. makrela, śledź, łosoś, a także w dorszu, soli, flądze, morszczuku czy halibucie. Są one bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które są niezwykle istotne w walce z nieprawidłowym poziomem cholesterolu. Postaraj się spożywać ww. ryby 1-2 raz w tygodniu.
- Kolejnym źródłem zdrowych tłuszczy są nasiona i orzechy. Szczególnie polecane są orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, słonecznik, pestki dyni oraz sezam- postaraj się, aby nie zabrakło ich w twoim codziennym jadłospisie. Spożywaj około 1 łyżki dziennie dodając je do sałatek/jogurtów/zup.
- Pełnotłuste produkty mleczne tj. tłuste mleko, śmietana zamień na te o obniżonej zawartości tłuszczu – jogurty naturalne, kefiry, maślanki, mleko do 2% tłuszczu.
- Wyklucz ze swojej codziennej diety tłuste sery żółte - zamień je na sery twarogowe o obniżonej zawartości tłuszczu / mozzarellę light.
- Zadbaj o odpowiednią podaż błonnika pokarmowego każdego dnia. Znajdziesz go przede wszystkim w owocach i warzywach (zwłaszcza w tych jedzonych na surowo ze skórą), produktach zbożowych pełnoziarnistych oraz nasionach roślin strączkowych.
- Nie zapominaj o dodatku warzyw i owoców do każdego z Twoich posiłków (z przewagą warzyw).
- Zrezygnuj z wysoko przetworzonych dań oraz żywności typu fast-food tj. dania gotowe, sosy i zupy z proszku, frytki, pizza, słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy).
- Unikaj słodczy, pieczywa cukierniczego oraz gazowanych napojów słodzonych.
- Ogranicz spożycie soli. Zamień ją swoimi ulubionymi ziołami.
- Nie zapominaj o aktywności fizycznej, dostosuj ją do siebie! Każda aktywność fizyczna jest pomocna, alby utrzymać Twój organizm w zdrowiu. Uprawiaj aktywność którą lubisz- spacer czy jazda rowerem.



Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

- Unikaj używek, zrezygnuj z alkoholu i palenia papierosów.
- Zalecane techniki kulinarne to: pieczenie bez spiekania i wcześniejszego obsmażania, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii/ w rękawie.

Opracowanie z dn. 19.02.2024
Dominika Chwiałkowska
dietetyk SPWSZ

Literatura

Użarowska M. i inni; Dwie twarze cholesterolu: znaczenie fizjologiczne i udział w patogenezie wybranych schorzeń; KOSMOS Problemy nauk biologicznych 2018; 67(2):375-390 [dostęp online].