

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

obniża stężenie cholesterolu LDL



2-3 razy w tygodniu zastępuj mięso nasionami roślin strączkowych



wybieraj gotowanie, duszenie i pieczenie zamiast smażenia



używaj produktów jak najmniej przetworzonych



Opracowano na podstawie piramidy Instytutu Żywności i Żywienia

ROM/185/04-2017

10 najważniejszych zasad żywienia w hipercholesterolemii



1

Wyklucz z diety tłuste produkty zwierzęce

Wyliminuj: tłuste mięso, smalec, słoninę, boczek, tłusty drób (gęsi, kaczki, skóra drobiowa), tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, salceson, baleron i podroby (wątróbka, serca, żółtka), ponieważ zawierają dużo cholesterolu. Z diety należy wykluczyć także: majonez, śmietanę, tłuste sosy, zasmażki oraz żółtka jaj. Zrezygnuj z masła, a do smarowania pieczywa używaj margaryn miękkich (tzw. kubkowych).



2

Codziennie jedz dużo warzyw i owoców

Różnokolorowe warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Warzywa i/lub owoce powinny się znaleźć w każdym posiłku – rano dodaj owoce do owsianki, na drugie śniadanie przygotuj kanapki z warzywami, obiad niech zawiera surówkę i warzywo gotowane, a na kolację zrób sałatkę.



3

Spożywaj produkty zbożowe pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste zawierają więcej składników mineralnych i witamin od produktów przetworzonych. Są także źródłem cennego błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Jedz: pieczywo razowe, graham i pumpernikiel, kaszę jęczmienną i gryczaną, płatki zbożowe (owsiane), makaron razowy oraz ryż brązowy.



4

Wybieraj chude mleko i jego przetwory

Produkty takie jak: mleko chude (0%), kefir (0%), jogurty naturalne (0%), maślanke naturalne i twarogi chude, to najlepsze źródło wapnia. Z uwagi na zawartość cholesterolu ogranicz spożycie innych tłustych wyrobów mlecznych: serów żółtych i pleśniowych, serków topionych, śmietany oraz śmietanki.



5

Jedz ryby, zwłaszcza morskie

Tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś, sardynka) zawierają m.in. kwasy omega-3, które wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Ryby powinny się znaleźć w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu.



6

Ogranicz spożycie produktów przetworzonych

Ze względu na obecność izomerów trans kwasów tłuszczowych, które podwyższają poziom cholesterolu we krwi, wyklucz z diety wyroby cukiernicze i słone przekąski: ciasta, ciastka, krakersy, wafelki, paluszki, pączki i chipsy. Unikaj potraw typu fast food.



7

Sięgaj po oleje roślinne

Olej rzepakowy, słonecznikowy i oliwa z oliwek to źródła kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze krwi. Stężenie cholesterolu pomogą także zredukować orzechy, migdały, pestki słonecznika i dyni.



8

Zminimalizuj ilość soli w diecie

Najlepiej usuń solniczkę ze stołu. Unikaj produktów przetworzonych, które zawierają duże ilości soli, takich jak: konserwy, wędliny, marynaty, zupy i sosy w proszku. Zamiast soli stosuj przyprawy ziołowe. Warto posadzić w domu aromatyczne zioła i samodzielnie komponować mieszanki przyprawowe, zamiast kupować gotowe, ponieważ są bogate w sól. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g (płaska łyżeczka do herbaty).



9

Regularnie jedz urozmaicone posiłki

Spożywaj minimum 4 posiłki dziennie o stałych porach. Stosuj zasadę „jem mniej, ale za to częściej”. Urozmaicenie jadłospisu zapewni podaż wszystkich potrzebnych składników pokarmowych, natomiast regularne posiłki pomogą zachować odpowiednią masę ciała oraz utrzymać stały poziom glukozy.



10

Ogranicz smażenie

Najlepiej gotować, gotować na parze, dusić i piec w folii. Dobrym sposobem jest również grillowanie na specjalnej patelni. Jeżeli zrezygnujesz ze smażenia danie stanie się lekkostrawne, mniej kaloryczne i dodatkowo zachowa większą wartość odżywczą.