

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dla osób:

- z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą
- w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi

Celem diety jest:

- zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi
- ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Zalecenia:

- w diecie powinny znaleźć się produkty o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym i hipotensyjnym
- warzywa i owoce bogate w witaminę C i β -karoten oraz flawonoidy występujące w owocowych jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach, czarnej porzeczce, borówkach
- spożywanie jednego grejpfruta dziennie zmniejsza stężenie cholesterolu
- najwięcej β -karotenu, chroniącego naczynia krwionośne przed uszkodzeniem zawierają warzywa pomarańczowe: marchew, dynia, melon, cukinia, kawon i ciemno zielone-liściaste: sałata, szpinak, jarmuż
- cebula i czosnek – wykazują korzystne działanie przeciwkrzepliwe oraz obniżające ciśnienie krwi i cholesterol
- buraki - zawierają flawonoidy i betacyjany
- selery - obniżają ciśnienie i działają hipotensyjnie
- suche nasiona roślin strączkowych – bogate w białko, składniki mineralne, witaminy z grupy B, witaminę E, błonnik rozpuszczalny – zmniejszają stężenie cholesterolu
- jabłka – dobre źródło pektyn i flawonoidów
- karczochy – wykazują korzystne działanie w zaburzeniach przemiany tłuszczowej
- wino czerwone wytrawne - zawiera resweratrol substancję powstrzymującą zlepianie się płytek krwi
- czarna herbata – bogata w kwercetynę zapobiega odkładaniu cholesterolu
- zielona herbata – obniża ciśnienie krwi, wykazuje duże właściwości antyoksydacyjne
- surowe warzywa i owoce zwłaszcza warzywa krzyżowe - brukselka, brokuły, kalafior - są bogatym źródłem glutationu
- należy uwzględnić tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, oraz oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe - słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, redukujące cholesterol LDL i całkowity
- ubichinon - koenzym Q10- występujący w makreli, sardynkach, orzechach, sezamie
- polecane produkty mleczne fermentowane ze zmniejszoną zawartością tłuszczu

Należy ograniczyć:

- sól kuchenną do 5 g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu
- cukier oraz cukry proste (glukoza i fruktoza) zawarte w owocach i warzywach nie powinny przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania energii
- wyeliminować należy tłuszcze zwierzęce - smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, podroby, tłuste sery, śmietanę, tłusty drób, żółtka jaja.
- duże ograniczenie masła

Uwagi technologiczne:

- najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest gotowanie w wodzie, naparze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody
- niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu, przyrządzane w tradycyjny sposób
- potrawy w których są jaja, należy wykonywać z białka np. lane kluski, biszkopt, budynie z pianą; żółtko nie jest wskazane z uwagi na dużą zawartość cholesterolu
- nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw
- zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka
- warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek z dodatkiem oleju, w postaci soków lub gotowane z wody