DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOSCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Przeważająca część dziennego spożycia tłuszczu, znajduje się głównie w tłuszczach ukrytych w wędlinach, serze, czekoladzie, słodyczach, sosach, czy pieczywie. W dietoprofilaktyce i dietoterapii powikłań miażdżycy zaleca się dietę niskocholesterolową o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.

W diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych warto przestrzegać następujących reguł:

- ograniczyć ilość spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak tłuste wędliny, słonina, sery, jajka (żółtka), śmietana, masło. Wybierać gatunki ubogie w tłuszcze, takie jak, chuda szynka, chuda polędwica lub pierś z indyka, sery o niskiej zawartości tłuszczu, chudy lub półtłusty twaróg, mleko z niską zawartością tłuszczu,
- do sałat i sałatek stosować wysokowartościową oliwę z oliwek (tłoczoną na zimno), olej rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, olej z kiełków pszenicy, lub olej sojowy, olej lniany,
- unikać utwardzonych tłuszczów roślinnych, takich jak utwardzony olej kokosowy i palmowy,
- na opakowaniach margaryn warto szukać informacji: „zawiera dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych" - ponieważ oznacza to wysoką jakość produktu,
- nie dopuszczać do tego aby tłuszcze podgrzewane na patelni paliły się - do smażenia mięsa lub warzyw należy używać oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub innych olejów, które mają wysoką temperaturę dymienia,
- do smażenia na tłuszczu (niezbyt częstego) warto stosować patelnie powlekane specjalnymi warstwami i przeznaczone do tego celu.

Oleje są najzdrowszymi tłuszczami, zawierają bowiem mało kwasów nasyconych, a dużo więcej nienasyconych. Na zmniejszenie cholesterolu mają wpływ wielonienasycone kwasy tłuszczowe występujące w dużych ilościach w oliwie, oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, krokoszowym, z kiełków pszenicy, z pestek winogron, z nasion słonecznika i dyni, oleju lnianym, rzepakowym.
Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także „miękkie" margaryny kubkowe, które konsystencję stałą uzyskują w procesie przeestryfikowania olejów (należy unikać margaryn w kostkach)..
W diecie należy uwzględnić tłuszcze ryb i ssaków morskich bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie trójglicerydów w surowicy krwi.

Z diety należy wyeliminować tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery, tłusty drób (skóra). W diecie ogranicza się produkty bogate w cholesterol oraz trójglicerydy. Zmniejszenie ich ilości można uzyskać eliminując/ograniczając wyżej wymienione produkty wysokotłuszczowe, a także masło, podroby, śmietanę, a także przekąski i produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukrów prostych, produkty wysokoprzetworzone (słone przekąski jak paluszki, krakersy, chipsy, słodycze, fast-foody, pieczywo cukiernicze, produkty piekarnicze).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Korzystne działanie na zmniejszenie stężenia cholesterolu we krwi ma błonnik pokarmowy, rozpuszczalny w wodzie – głównie pektyny i żywice. Korzystne działanie mają **suche nasiona roślin strączkowych, owies, otręby owsiane, orzechy, jęczmień, siemię lniane, mąka razowa, oraz owoce takie jak jabłka, pomarańcze, grejpfruty, winogrona, gruszki, maliny, aronia, czarna i czerwona porzeczka, warzywa takie jak marchew, dynia, buraki**. Otręby pszenne nie mają wpływu na zmniejszenie wartości cholesterolu (nie zawierają rozpuszczalnego błonnika), zapobiegają natomiast tworzeniu się bogatych w cholesterol kamieni żółciowych.

Jeśli dieta ma być łatwo strawna, warzywa i owoce będące źródłem błonnika należy spożywać gotowane, rozdrobnione, przecierane, w postaci bardzo drobno startych surówek i soków, a pieczywo ciemne powinno się zastąpić jasnym.
Z uwagi na wyeliminowanie albo duże ograniczenie produktów bogatych w witaminę A: masła, śmietany, żółtka jaj, tłustych serów, należy uwzględnić w diecie warzywa bogate w karotenoidy. Źródłem beta-karotenu są warzywa i owoce koloru żółtego, pomarańczowego i ciemnozielonego (warzywa liściaste).

W omawianej diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym, hipotensyjnym - zalicza się do nich:

- warzywa i owoce bogate w witaminę C i beta-karoten. Witamina C oraz flawonoidy występujące w owocach jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach, blokują przemianę cholesterolu LDL w formę szkodliwa dla tętnic. Najcenniejsze są **czarne jagody i czarne porzeczki.** Przeciwmiażdżycowe działanie wykazują **grejpfruty,** oraz **pomarańcze** i **mandarynki**.
- korzystne działanie mają także **cebula** i **czosnek**, zawierają bowiem substancje o działaniu przeciwzakrzepowym, obniżające ciśnienie krwi i cholesterol. **Buraki** zawierają flawonoidy poprawiające krążenie, **seler** obniża ciśnienie. **Suche nasiona** roślin strączkowych, bogate w białko, składniki mineralne, witaminy z grupy B, witaminę E i błonnik rozpuszczalny, zmniejszają stężenie cholesterolu. **Jabłka** są bardzo dobrym źródłem pektyn, oraz flawonoidów. Podobne właściwości wykazują **owoce jagodowe, morele, pigwy**. **Winogrona czerwone** wytwarzają substancję czynną, powstrzymująca zlepianie się płytek krwi. **Czarna herbata** zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo. **Zielona herbata** obniża ciśnienie krwi, wykazuje właściwości antyoksydacyjne.

W diecie należy uwzględnić tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe – **olej rzepakowy i oliwę**, oraz **oleje** zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: **słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy**. Dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i przeciwutleniaczy – witaminy E i selenu – są: **kukurydza, orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika.** 2-3 razy w tygodniu w diecie powinny się znaleźć **ryby** bogate w WNKT omega-3: **makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledzie**. Kwasy te zmniejszają stężenie trójglicerydów we krwi, chronią przed zakrzepami i zatorami. Ryby najkorzystniej jeść bez skóry, ponieważ odkładają się w niej substancje toksyczne.

Cennymi produktami są: **płatki owsiane, pszenne** podawane w postaci muesli, lub owsianki z mlekiem (do 2% tłuszczu), otręby dodawane do pieczywa, surówek, zawarte w nich rozpuszczalne włókno zmniejsza stężenie cholesterolu.

Kiełki pszenicy, owsa, soi i innych nasion są cennym produktem wielu składników m.in., witaminy C, E, oraz kwasów omega-3. Można je dodawać do rożnych potraw, zwłaszcza surówek i sałatek.

Korzystny wpływ będą miały także **mleczne produkty fermentowane**, ze zmniejszoną ilością tłuszczu – naturalne jogurty, kefiry, maślanki – ponieważ bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając przez to jego wydalanie.

UWAGI TECHNOLOGICZNE

Najwłaściwszą metoda przygotowywania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody. Pozostałe sposoby obróbki cieplnej muszą być poddane pewnym modyfikacjom.
Oprócz gotowania duże zastosowanie ma zmodyfikowana technika duszenia potraw, polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu produktów na patelniach teflonowych, podlewając potrawy niewielką ilością wody i dusząc do miękkości pod przykryciem.
W przypadku powyższego sposobu duszenia potraw, zastosowanie będą miały warzywa (włoszczyzna – seler korzeń i nać, pietruszka korzeń i nać, cebula, czosnek, por), które dodane przy duszeniu potrawy, nadadzą smak i aromat.

Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu w tradycyjny sposób. Tłuszczu nie należy stosować ponieważ przenika on do wnętrza potrawy, pogarszając w ten sposób jej strawność, zwiększając kaloryczność. Szczególnie dużo tłuszczu chłoną potrawy panierowane. Dozwolone jest pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie, grillowanie. Mięso i ryby można również piec w naczyniach ceramicznych, albo przygotowywać w kombiwarach.
Smażenie można jedynie stosować w przypadku jajecznicy z białka jaja, oraz w organicznej ilości ryby bez skóry.
Omlety i naleśniki należy smażyć bez tłuszczu na patelniach z nieprzywierającą powłoką.
Potrawy, których podstawą są jaja, korzystniej wykonywać na białku, np. omlety, naleśniki, lane kluski, biszkopt, budynie z bitą pianą. Żółtko nie zawsze jest wskazane.
Nie zaleca się stosowania zasmażek. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka, ewentualnie jogurtu, lub ośródki z chleba. Warzywa najkorzystniej jest spożywać na surowo, podawać w postaci surówek, z dodatkiem oleju, oraz w formie soków lub gotowane z wody.

Warto pamiętać, że oleje powinno się dodawać w miarę możliwości do już przygotowanej potrawy lub odgrzewać możliwie jak najkrócej. Trzeba także pamiętać, że tłuszczów roślinnych nie należy przechowywać zbyt długo, oraz należy przechowywać je w odpowiednich warunkach, ponieważ mogą ulec utlenieniu.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	**Zalecane**	**Zalecane w umiarkowanych ilościach**	**Przeciwwskazane/ ograniczone**
Napoje	mleko, kefir i jogurt 0,5-2% tłuszczu, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko i jogurt z zawartością powyżej 2% tłuszczu, słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości czerwone wino	alkoholowe, kakao, napoje czekoladowe, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, naturalna kawa, mocna herbata, pepsi, coca-cola
Pieczywo	pieczywo z grubego przemiału chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem słonecznika, soi, bułki grahamki, pieczywo z otrębami, biszkopty na białkach	pieczywo drożdżowe-cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i tłuszczu, rogaliki francuskie
Produkty zbożowe	kasze: jęczmienna gruba, pęczak, gryczana, kuskus, jaglana; ryż, płatki pełnoziarniste, otręby,	manna, jęczmienna drobna	płatki kukurydziane,
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty bez śmietanki, chude wędliny drobiowe, mięso gotowane, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, ścięte białko jaja, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy,	Masło, margaryny kubkowe miękkie, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, tłuste i żółte, topione sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, salceson, kiszka, pasztetowa, żółtka, margaryny twarde
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, pomidorowa, ziemniaczana, warzywne, jaglane, ogórkowa, owocowe, krupniki, mleczne na mleku odtłuszczonym, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	grzybowe, zaprawiane zawiesiną z maki i oleju, oraz oleju lub margaryny miękkiej	tłuste, zawiesiste, zasmażane, na wywarach: mięsnych, kostnych, zaprawiane śmietaną, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, sosy: ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), cebulowy, grzybowy, śmietankowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasze, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makarony niskojajeczne, kluski biszkoptowe na białkach, nasiona roślin strączkowych	groszek ptysiowy, lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe,	kluski i ciasta francuskie

Mięso, drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu; ryby chude słodkowodne, oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe n-3: makrela, tuńczyk , łosoś, sardynka, śledź, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – chudy schab, polędwica, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	wszystkie tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby, flaki, mózg, wątroba, ozorki, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, kuskus, jaglanej), warzyw, makarony, makaron z mięsem, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, kluski ziemniaczane,	krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy, racuchy i naleśniki smażone na teflonie bez tłuszczu	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, owoce smażone w cieście, racuchy
Tłuszcze	dodawane do potraw na surowo, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe np.; rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany	masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	warzywa świeże, mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe, wiórki kokosowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree, kluski śląskie, kopytka, leniwe		smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki
Desery	kisiele, budynie na chudym mleku, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, sałatki owocowe, kompoty, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe, musy owocowe, biszkopty na białkach	bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek,	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, ciasta z dodatkiem żółtek lody,
Przyprawy	przyprawy korzenne, przyprawy łagodne, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, zioła	ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, oraz jogurtu niskotłuszczowego	sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy niskotłuszczowe	majonezy z żółtkiem, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu