

Diéta s obmedzením tukov

Vysoké hodnoty tukov a zvlášť cholesterolu sú jedným z najväžnejších rizikových faktorov vzniku srdcovocievnych ochorení. V mnohých bodoch pripomína diétu pri chudnutí, pretože diéta pri vysokom cholesterole síce podobne ako redukčné diéty znižuje energetický príjem kalórií, ale ponecháva ho v rozumných hraniciach.

Jedálničiek je pestrý, plnohodnotný a vhodný na dlhodobejšie dodržiavanie diétného režimu. Diéta pri cholesterole je vhodná nielen pre osoby so zvýšenými hodnotami cholesterolu, ale aj ako prevencia pre osoby so sedavými zamestnaniami, ktoré nevyžadujú fyzickú námahu. Primárnym cieľom diéty je predovšetkým zníženie prísunu cholesterolu tak, aby sa v krvi znížili jeho celkové vysoké hodnoty, obzvlášť hodnoty „zlého“ LDL cholesterolu a triglyceridov. Naopak žiadúce je zvýšenie hodnôt „dobrého“ HDL cholesterolu. Diéta pri vysokom cholesterole si tiež kladie za úlohu zníženie celkového podielu tuku na maximálne 30 % v dennej energetickej dávke, prijímanie sacharidov vo vhodnejšej forme polysacharidov a dostatočné prijímanie vlákniny v strave.












Rozumným prístupom je rozdelenie jedál do pravidelných časových intervalov 5-6x denne v menších porciách podľa priloženej tabuľky.

Pitný režim je taktiež dôležitý, preferuje sa čistá voda a čaj pred sladenými nápojmi.

Doporučuje sa taktiež zvýšenie telesnej aktivity, pred silovými a výrazne aeróbnymi aktivitami sa preferuje chôdza – 5000 krokov denne by mala byť norma.

Diéta na zníženie hladín tukov v krvi

(upravené podľa odporúčania Európskej spoločnosti pre aterosklerózu)

	Odporúčané potraviny	Potraviny v obmedzenom množstve	Nevhodné potraviny
Dresingy a korenie	Korenie všetkých druhov, jogurtové dresingy	Dresingy s nízkym obsahom tuku	Majonézy
Tuky 	Znížiť celkovú spotrebu tukov	1. Nenasýtené rastlinné oleje – slnečnicový, kukuričný, sójový. 2. Monosaturované oleje – olivový, repkový. 3. Margaríny odvodené z týchto olejov.	Maslo, masť, loj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, stuhnuté margaríny, hydrogenované tuky
Ryby 	Všetky ryby grilované, uvarené na pare, údené. Odstrániť tučnú kožu. Vhodné sú predovšetkým: treska, filé, ostriež, štika, pstruh.	Ryby vysmázané na odporúčanom oleji.	Ikry a mliečie, ryby vysmázané na nevhodnom oleji alebo tuku.
Mäso 	Morka, kura, teľacie mäso, králik, zverina, mladá jahňacina.	Celkom chudá hovädzina, chudá šunka, moravské údené, baranie mäso bez loja (1-2 x týždenne), hydinové údeniny.	Kačka, hus, tučné bravčové mäso, vnútornosti, viditeľný tuk na mäse a údeninách, párky, salámy, mleté mäso, paštéty, koža z hydiny.
Polievky 	Netučný vývar, zeleninové polievky.		Tučné polievky, polievky zahustené zápražkou alebo smotanou.
Mliečne výrobky 	Netučné podmaslie, acidofilné mlieko, kefir, biokys, netučný tvaroh, syry s veľmi nízkym obsahom tuku (do 20% tuku v sušine), jogurt s nízkym obsahom tuku (do 1,5 %), vaječný bielok.	Polotučné mlieko do 2% tuku, syry so zníženým obsahom tuku (do 30 % tuku v sušine), 2 celé vajcia za týždeň iba k príprave pokrmov.	Plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, syry s vyšším obsahom tuku (nad 40% tuku v sušine).
Ovocie, zelenina a strukoviny 	Všetka čerstvá a mrazená zelenina, veľmi vhodné sú strukoviny: fazuľa, šošovica, hrach, kukurica, zemiaky varené alebo pečené v šupke, všetko čerstvé alebo sušené ovocie, konzervované ovocie bez cukru.	Restované zemiaky alebo hranolky pripravené na odporúčaných olejoch.	Restované zemiaky alebo vysmázané zemiakové hranolky, chipsy, zelenina vysmázaná na nevhodných tukoch a olejoch neznámeho zloženia. Solené zeleninové konzervy, kandizované ovocie.
Pečivo a obilniny 	Celozrnný (tmavý) chlieb, ovsené vločky, müsli výrobky, vlákninové chrumky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny, krehký chlieb, ryža, celozrnné výrobky, dala-mánky, pečivo z tmavej múky.	Netučné pečivo a múčniky pripravené z odporúčaných rastlinných tukov.	Tučné pečivo, lúpačky, briošky, vysmázané šišky.
Dezerty 	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučneného mlieka, ovocné šaláty.		Smotanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím masla alebo smotany.
Cukrárenské výrobky 			Hotové cukrárenské výrobky, koláče, torty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, maslové krémy.
Orechy 	Vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany.	Búrske oriešky, pistácie.	Kokosové orechy, slané oriešky.
Nápoje 	Čaj, prevkavávaná alebo instantná káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje.	Alkohol (pivo, víno), nízkotučné čokoládové nápoje.	Čokoládové nápoje, írsk a káva, turecká káva.