

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Zastosowanie

Dla osób:

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

Zalecenia dietetyczne

- dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo - i jednonienasyconymi,
- należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie,
- należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,

- należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,
- źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodczych, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10% 6,7-11,1 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, - pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), - ryż brązowy, ryż czerwony, - ryż biały (w ograniczonych ilościach), - potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	- pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone.	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku, - ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Owoce i przetwory owocowe	- wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, - musy owocowe, - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	- owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, - konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), - produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, - orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, - orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	- chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), - mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), - galaretki drobiowe.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa smażone, - mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - kiełbasy, wędliny mielone, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne, - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	- ryby smażone, - ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, - przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)	- gotowane, - jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	- jaja smażone, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i przetwory mleczne chude, - przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	- mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - sery podpuszczkowe, - śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	- miękka margaryna, - margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźnicza, - masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, • bawarka , • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy.	• kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.