

Dieta při vysokém cholesterolu

Nízkocholesterolová dieta jako taková dnes již není doporučována, a to z toho důvodu, že samotné omezení cholesterolu nevede k hypocholesterolémii. U onemocnění je vhodné dodržovat dietu s omezením tuků.

Režimová opatření – zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), omezit kouření.

Nutriční opatření – snížit množství tuků ve stravě (živočišných), snížit obsah cholesterolu ve stravě, zvýšit příjem vlákniny, polysacharidů, omezit konzumaci jednoduchých cukrů a pití alkoholu, v případě obezity omezit energetický příjem.

Dodržování zásad zdravé výživy

Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit konzumaci vysoce průmyslově upravovaných potravin a pokrmů.

Snížit množství živočišných tuků ve stravě

Nevhodné – máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka.

Nepříznivě působí také kokosový a palmový tuk.

Živočišné tuky nahradit těmito zdravými tuky – řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (vhodná je zejména Flora Pro Active)

V menší množství (max. 10 g denně) zařadit také ořechy a semínka – vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru.

Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům – sušenky s krémovými náplněmi, jemné sladké pečivo (zejména z listového těsta), bramborové lupínky, hranolky.

Snížit obsah cholesterolu ve stravě (do 300 mg/den)

Volit netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky, libové maso, vaječný bílek

Vhodné mléčné výrobky – nízkotučné jogurty (do 2 % tuku), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé light, lučina light, sýry do 30 % t.v s., olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko (nedoslazované).

Nevhodné – smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny.

Vhodné libové maso – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 95 % masa).

Ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně, ideálně libové ryby (pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).

Nevhodné – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Veje – bílky neomezeně, žloutek omezeně (max. 1 porce denně).

Zvýšit příjem vlákniny

Denně zařadit 2 porce **ovoce** a 4-6 porcí **zeleniny** – čerstvá, dušená forma, kompoty.

Luštěniny (čočka, hrách, fazole, sója) – 2-3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučnický).

Polysacharidy – přednostně v celozrnné formě, celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, rýže, těstovin, ovesné, ječné vločky, jáhly, bulgur, pohanka, dušená zelenina.

Brambory zařadit 1x denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše.

Snížit příjem cukrů – slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, mléčné čokolády, dorty, zákusky, sladké pečivo.

Omezit příjem soli – nepřesolovat pokrmy, nepřisolovat hotová jídla, pečivo a chléb konzumovat v omezené míře (max. 2-3 porce/den), nekonzumovat velké množství uzenin.

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)

Vhodné nápoje – pitná voda, zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neslazené minerální vody, nápoje bez cukru.

Nevhodné nápoje – sladké nápoje, alkohol.

Vhodné technologické úpravy – vaření, pečení, dušení a zapékání. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Výslovně nevhodné tepelné zpracování je smažení.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut