medicínské
centrum
nutriční poradenství

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 v kombinaci s farmakologickou léčbou.

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

Nutriční opatření
Základem je snížit množství živočišných tuků a také obsah cholesterolu ve stravě (do 300 mg/den), zvýšit přívod vlákniny, polysacharidů, omezit konzumaci jednoduchých cukrů a pití alkoholu, v případě nadváhy a obezity omezit energetický příjem. Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit konzumaci vysoce průmyslově upravovaných potravin a pokrmů.

Je třeba snížit množství živočišných tuků ve stravě (máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky), také **kokosového a palmového tuku a nahradit je tuky zdravými** (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně)). Špatný cholesterol (LDL) významně snižují rostlinné steroly (fytosteroly), které se přirozeně vyskytují v rostlinných olejích (zejména v řepkové, kukuřičném nebo sójovém), v koncentrované formě je lze nalézt v margarinu Flora ProActive).
Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům (různé polevy, náhrady čokolád, průmyslové pečivo).

Z mléčných výrobků volíme nízkotučné – neslazené 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** jsou smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny).

Maso konzumovat jen libové – libové kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 95 % masa). **Nevhodné** jsou tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejty, sádlo, škvarky, slanina.
Ryby zařazovat min. 2–3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).

Vejce – bílky lze konzumovat neomezeně (např. i ve formě Šmakounu), žloutek omezeně (max. 1–2 porce denně).

Zvýšit příjem vlákniny (denně zařadit 1–2 porce **ovoce** a 4–6 porcí **zeleniny,** častěji v čerstvé než tepelně zpracované formě).

Luštěniny (čočka, hrách, fazole, sója) do jídelníčku zařazovat 2–3× týdně (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky).

Výrazně omezit příjem jednoduchých cukrů (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, čokolády, dorty, zákusky,

sušenky, sladké pečivo) **a nahradit je příjmem polysacharidů bohatých na vlákninu.** Zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě (celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, celozrnná hnědá rýže, celozrnné těstoviny, ovesné, ječné, špaldové a další vločky, jáhly, bulgur, pohanka, brambory).

Zařadit ořechy a semínka (vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru, v množství cca 10 g denně).

Omezit příjem soli – nepřesolovat pokrmy, omezit konzumaci uzenin (max. 50 g šunky denně) a pečiva (max. 2 porce denně).

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5–2 l/den)
Denní příjem tekutin má být pokryt převážně pitnou vodou, v menším množství je vhodné zařazovat také zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neslazené minerální vody, nápoje bez cukru, perlivé nápoje (výjimečně), **nevhodné jsou sladké nápoje a alkohol**.

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

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut

Medicínské centrum Praha s.r.o.
Mezi Vodami 205/29, 143 00 Praha 4
Telefon: +420 270 003 562/564, E-mail: info@mc-praha.cz
IČ: 25032119, DIČ: CZ25032119, Bankovní spojení: Česká spořitelna, č. ú.: 2836699359/0800
Společnost je zapsána v obchodním Rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka C 116020.
www.mc-praha.cz