

Dieta miazdżycowo – krążeniowa

Zastosowanie i cel diety:

- hipercholesterolemia
- miazdżyca
- profilaktyka choroby niedokrwiennej serca

Celem stosowania diety jest obniżenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

W diecie tej należy zwrócić uwagę na składniki mineralne. Ograniczyć należy sól kuchenną do 5 g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu (np. „Vegeta”, „Jarzynka”). Nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi.

Zwiększyć należy: potas, magnez, selen.

W omawianej diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu p/miazdżycowym. Do nich zalicz się: warzywa i owoce bogate w witaminę C i karoten (np.: borówki, czarna porzeczka, grejpfruty, marchew, dynia, sałata). W diecie zalecane są tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe takie jak: olej rzepakowy, oliwę z oliwek, które obniżają cholesterol i dodawane są do potraw na surowo. Zabronione są natomiast tłuszcze twarde takie jak smalec, słonina, łój. Cennymi w diecie miazdżycowo – krążeniowej są produkty zawierające błonnik jak: płatki owsiane, pieczywo razowe, otręby pszenne zwiększające pasaż jelitowy. Produkty mleczne fermentowane, z obniżoną ilością tłuszczu, mają korzystny wpływ na stężenie cholesterolu i są preferowane w omawianej diecie.

Uwagi technologiczne:

Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest:

- gotowanie w wodzie i parze
- duszenie bez dodatku tłuszczu
- pieczenie w folii aluminiowej na ruszcie i rożnie

Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka. Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy	słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem	napoje czekoladowe, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach	pólcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu
dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda wędlina drobiowa, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białka jaj	masło, margaryna, powidła, miód, całe jaja, sery żółte	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec, konserwy, tłusta wędlina, żółtka

zupy i sosy gorące	warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju lub margaryny	na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
dodatki do zup	bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	lane ciasto na całych jajkach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	francuskie
mięso, ryby, drób	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry, królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (schab)	wszystkie mięsa tłuste; wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone
potrawy półmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	zapiekanki, kotlety z kaszy	bigos, potrawy smażone, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
tłuszcze	oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe; rzepakowy, oliwa z oliwek	masło, margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
warzywa i owoce	warzywa świeże i mrożone, owoce suszone i świeże	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone konserwowane orzechy
ziemniaki	gotowane i pieczone		smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
desery	galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów (margaryna)	torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
przyprawy	przyprawy korzenne	ostre przyprawy, musztarda	ocet
sosy zimne	owocowe	sosy sałatkowe niskotłuszczowe	majonezy, kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Przykład diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

I Śniadanie; Owsianka na mleku odtłuszczonym

Pieczywo razowe

Pasta z twarogu zieleń z kiełkami pszennymi

Pomidor z cebulką (czerwoną)

Herbata owocowa

II śniadanie: Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, kukurydzą, ananasem i czosnkiem z jogurtem

Greckim kawa inka z mlekiem odtłuszczonym

Obiad ; Kapuśniak z e słodkiej kapusty

Roślada z ryby z warzywami

Ziemniaki puree

Sałata zielona z jogurtem

Kompot z jabłek

Podwieczorek ; Grejpfrut czerwony

Kolacja; Zapiekanka z makaronu mięsa i warzyw kefir

Opracowywała ; Diet. dypl. H Wągiel tel.33- 872 3 201

Lub 240

N a podstawie „Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka” mgr. H Ciborowska ,mgr.A Rudnicka

Sucha Beskidzka 2016r