

Dieta miażdżycowo-krążeniowa

Zastosowanie i cel diety :

- hipercholesterolemia
- miażdżycowa
- _ profilaktyka choroby niedokrwiennej serca

Celem stosowania diety jest obniżenie lipidów w surowicy krwi .W diecie tej należy zwrócić uwagę na składniki mineralne .Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/ dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu(np. „Vegeta” „Jarzynki” 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/miażdżycowym .Do nich zalicza się warzywa i owoce bogate w Wit C i karoten (np. borówki, czarna porzeczka, grejpfruty ,marchew, dynia, sałata) W diecie zalecane są tłuszcze bogate w jednonasycone kwasy tłuszczowe takie jak: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, ,które obniżają cholesterol i dodawane są do potraw na surowo. Zabronione są natomiast tłuszcze twarde takie jak: smalec, słonina . Cennym w diecie miażdżycowo-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.

Produkty zalecane i zabronione w diecie miażdżycowo-krążeniowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	słaba herbata, chude mleko (0,5-2% tł.)kawa zbożowa z mlekiem ,soki owocowe, owocowo-warzywne, chudy jogurt	słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, mleko 2% tł.	napoje czekoladowe, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietaną pełne mleko alkohol ,jogurt pełnotłusty
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bulki grahamki biskopity na białkach	pótcukiernicze , 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, miód	masło, margaryna powidła całe jaja, sery żółte	masło w dużych ilościach , sery pełnotłuste, smalec, konserwy tłusta wędlina żółtko
Zupy i sosy gorące	warzywne podprawiane zawiesiną z mąki i mleka ,owocowe, np. krupnik sos koperkowy potrawkowy	grzybowe , zaprawiane zawiesiną 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	lane ciasto na całych jajkach, kluski biskopowe, groszek ptysiowy	francuskie
Mięso ,drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk,	wołowina, chuda	wszystkie mięsa tłuste,

	kurczak bez skory ,królik gotowane duszone , pieczone bez tłuszczu, ryby: słodkowodne, morskie	wieprzowina (schab)	wieprzowina, baranina, podroby gęsi, kaczki, potrawy smażone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz warzyw ,makaron z mięsem ,pierogi leniwe, kluski ziemniaczane, risotto	zapiekanki, kotlety z kaszy	bigos, potrawy smażone ,owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
Tłuszcz	oleje zawierające jednonasycone kwasy tłuszczowe rzepakowy, oliwa z oliwek	masło margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa i owoce	warzywa świeże i mrożone owoce suszone, świeże	orzechy laskowe włoskie , migdały	solone konserwowane orzechy
Ziemniaki	gotowane pieczone		frytki
Desery	galaretki, musy owocowe, budyń na chudym mleku biszkopty na białkach	bezy ,ciasteczka z dodatkiem tłuszczu	torty, paczki drożdżówki, kremy
Przyprawy	przyprawy korzenne	ostre przyprawy musztarda	ocet
Sosy zimne	owocowe	sosy sałatkowe niskotłuszczowe	majonezy ,kremy z śmietaną i dużą ilością tłuszczu

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 zagęszczają zawiesiną z mąki i mleka .Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek

Przykład diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

I śniadanie: owsianka na mleku odtłuszczonym , pieczywo razowe, pasta z twarogu z zieleniny z kiełkami pszennymi ,pomidor z cebulką.

II śniadanie: sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką ,kukurydzą ,ananasem i czosnkiem z majonezem na białkach, herbata

Obiad: kapuśniak ze słodkiej kapusty ,rolada z ryby z warzywami, ziemniaki puree, ćwikła ,sałata zielona z sosem winegret, kompot z jabłek

Podwieczorek: grejpfrut czerwony

Kolacja: zapiekanka z makaronu ,mięsa i warzyw ,kefir

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal

1.Produkty zbożowe w tym:	230	3.Mleko i produkty mleczne	800
pieczywo mieszane	230	mleko i mleczne napoje fermentowane	
mąka ,makarony	30	1,5%	450
kasze, płatki śniadaniowe drobno-		sery twarogowe, chudy ser	30
ziarniste	30	podpuszczkowe	
2.Warzywa i owoce w tym:	985	4.Mięso ,drób, ryby	
bogate w Wit. C	100	jaja	135
bogate w B-karoten	100	mięso ,drób, (bez kości)	60
pozostałe warzywne	200	wędliny	25
ziemniaki	275	ryby	30
suche nasiona roślin strączkowych	10	jaja(białko)	15
Owoce;		5.Tłuszcze:	40
bogate w Wit .C	100	zwierzęce – masło ,śmietana	
bogate w B-karoten	90	(przeliczone na masło)	5
pozostałe owoce	150	roślinne- olei rzepakowy	10
		oliwa z oliwek	10
		margaryna –miękka 80%	10
		tłuszczu	
		6.Cukier i słodyczne	40

Opracowała : Diet dypl. .Wągiel

Na podstawie : „Dietetyka żywienie Zdrowego i Chorego człowieka ”H
Ciborowska ,A Rudnicka Wyd. IV