

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

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 .Ograniczy 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 o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

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, bułki grahamki biszkopty na białkach	półcukiernicze , 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	grzybowe , zaprawiane zawiesiną z mąki i oleju lub	na wywarach mięsnych kostnych, tłuste, zasmażane,

	mleka ,owocowe, np. krupnik sos koperkowy potrawkowy	margaryny	zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	bułka ,grzanki, ryż, kasze, ziemniaki , lane ciasto na białkach	lane ciasto na całych jajkach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	francuskie
Mięso ,drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczak bez skóry ,królik gotowane duszone , pieczone bez tłuszczu, ryby: słodkowodne, morskie	wołowina, chuda wieprzowina (schab)	wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby gęsi, kaczki, potrawy smażone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	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 a ilością tłuszczu

Uwagi technologiczne:

Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez dodatku tłuszczu
- pieczenie w folii aluminiowej, na ruszcie i roźnie.

Zupy i sosy zagęszczone 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 kielkami psennymi , 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, wikła ,sałata zielona
z sosem winegret, kompot z jabłek

Podwieczorek: grejpfrut czerwony

Kolacja: zapiekanka z makaronu ,mięsa i warzyw , kefir.

Bibliografia

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo
lekarskie