

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zastosowanie i cel diety:

Dla osób:

- z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą,
- w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi,
- należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie,
- należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,
- źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodczykach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- rekomendowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En
		< 7,8 g/1000 kcal
	Wednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: <20% En
		< 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10%
		6,7-11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En	
	113-163 g/1000 kcal	
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie mąki pełnoziarniste, - mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, - pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, miodowe czekoladowe.

	<ul style="list-style-type: none"> - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), - ryż brązowy, ryż czerwony, - ryż biały (w ograniczonych ilościach), - potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okrasy, - otręby, np.: owsiane, pszenne, orkiszowe, żytnie. 	
Warzywa, przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, - ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, - ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku - ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, - musy owocowe, - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie nasiona roślin strączkowych, - konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), - produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> - nasiona roślin strączkowych, z dużą zawartością tłuszczu i soli, wysoko przetworzone,.

	- napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, - orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, - masło orzechowe bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, - masło orzechowe solone, orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, masło, - zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	- chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, - chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), - chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), - galaretki drobiowe.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby słodkowodne i morskie - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	- ryby smażone, - konserwy rybne, - ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane, jaja sadzone, - jajecznica, omlety na parze	- jaja smażone, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude, - niskotłuszczowe, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt),	- mleko i sery twarogowe tłuste półtłuste - mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - śmietana, śmietanka
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	- miękka margaryna, - margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne,	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,

	<ul style="list-style-type: none"> - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> - masło, twarde margaryny, masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - masło kokosowe, - majonez, - frytura smaźnicza,
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> - budyń, galaretka, kisiel (bez dodatku cukru), - sałatki owocowe, bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe, bez dodatku cukru, - ciasta biszkoptowe, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciastka - kremy , bita śmietana, z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, - inne ciasta niż dozwolone, chałka, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - wyroby z ciasta francuskiego i kruchego, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka , - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> - napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, - sól i (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>