



dobry
dietetyk®



DYSLIPIDEMIA

PORADNIK PACJENTA



Zaburzenia lipidowe występują w sytuacji, gdy poziom cholesterolu i/lub triglicerydów we krwi przekracza dozwolone w normach laboratoryjnych wartości. W przypadku podwyższonego poziomu cholesterolu mówimy o hipercholesterolemii. Kiedy natomiast przekroczona jest norma triglicerydów mamy do czynienia z triglicerydemią. W sytuacji, kiedy podwyższone są normy obydwu lipidów występuje tzw. hiperlidemia mieszana. Wysoki poziom lipidów we krwi jest niebezpieczny i może prowadzić do rozwoju miażdżycy, zawałów, czy też choroby niedokrwiennej serca.

Zwiększona zawartość cholesterolu frakcji LDL - zwanym potocznie złym cholesterol, występuje najczęściej u osób spożywających nadmierne ilości tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, które bogate są w nasycone kwasy tłuszczowe oraz cholesterol. Natomiast ze zwiększonym poziomem triglicerydów mamy do czynienia u osób, u których występuje otyłość (szczególnie tzw. brzuszna), stosujących wysokoenergetyczną, wysokoprzetworzoną dietę z dużą zawartością cukru czy też alkoholu.

Podstawą leczenia w zaburzeniach lipidowych jest dążenie do osiągnięcia prawidłowej masy ciała oraz zastosowanie odpowiedniej diety tzw. hipolipemicznej. Niezwykle istotnym będzie także wdrożenie codziennej aktywności fizycznej. Zadaniem diety hipolipemicznej jest obniżenie poziomu lipidów we krwi. W diecie tej zaleca się przede wszystkim ograniczenie spożycia produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol pokarmowy. Zalecane są natomiast wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu frakcji LDL w surowicy. W zaburzeniach lipidowych zastosowanie powinny mieć: olej rzepakowy, olej lniany czy oliwa z oliwek, wspomagające obniżenie poziomu LDL - czyli złego cholesterolu. Szczególnie ważnym rodzajem tłuszczów będą kwasy omega-3, które wpływają pozytywnie na profil lipidowy oraz działają przeciwzapalnie.

W diecie u osób z zaburzeniami lipidowymi ogromną rolę spełnia również błonnik pokarmowy, który wspomaga regulację przyswajania cholesterolu. Ponadto dieta powinna zawierać witaminy: E, C, beta-karoten, które mają działanie antyoksydacyjne i zapobiegają utlenianiu nienasyconych kwasów tłuszczowych. Z codziennego należy wyeliminować cukier, słodycze i produkty dosładzane.

✓	Źródła kwasów omega-3	✓	Nienasycone kwasy tłuszczowe	✗	Nasycone kwasy tłuszczowe
	tłuste ryby morskie		oliwa z oliwek		masło
	olej lniany		orzechy		tłuste mięsa
	nasiona chia		nasiona i pestki		tłuste sery
	orzechy włoskie		awokado		podroby
	suplementacja				olej kokosowy

Co musisz dodatkowo zrobić dla swojego zdrowia?



Regularnie kontroluj swoją masę ciała. Otyłość, głównie typu brzuszego jest skorelowana z występowaniem zaburzeń lipidowych



Codziennie spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe, będące źródłem błonnika pokarmowego, który wspomaga regulację poziomu cholesterolu, poprawia perystaltykę jelit oraz wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała



Staraj się, aby Twoja dieta zawierała kolorowe warzywa i owoce, dzięki czemu dostarczysz swojemu organizmowi niezbędne witaminy, minerały, a także błonnik



Źródłem białka w diecie powinny być ryby, chude mięso, chude wędliny oraz nasiona roślin strączkowych, ograniczone powinny zostać tłuste produkty zwierzęce



Ogranicz spożycie produktów będących źródłem cholesterolu tj. tłuste mięsa, śmietana, żółte sery oraz podroby



Unikaj przetworzonej żywności, bogatej w szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans, znajdujące się w wyrobach cukierniczych, gotowych zupach i sosach, daniach typu instant oraz posiłkach typu fast food



Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty



Ogranicz sól na rzecz ziołowych przypraw. Pamiętaj, że sól ukryta jest również w żywności wysokoprzetworzonej np. w produktach typu fast food, konserwach, wędlinach



Unikaj nadmiernej ilości produktów będących źródłem cukru takich jak: słodycze, dżemy, soki owocowe i napoje. Pamiętaj, cukry proste powodują wzrost syntezy cholesterolu frakcji LDL w wątrobie oraz wzrost trójglicerydów



Wzbogać dietę w przeciwzapalne kwasy omega-3. Znajdziesz je w rybach, nasionach chia, orzechach czy też awokado



Dieta powinna być bogata w witaminy antyoksydacyjne (głównie witaminy E i C oraz β -karoten), które zapobiegają powstawaniu utlenionych frakcji LDL cholesterolu. Znajdziesz je w kolorowych warzywach i owocach, zielonej herbacie czy kakao



Unikaj używek takich jak alkohol, papierosy. Alkohol wpływa szczególnie negatywnie na poziom trójglicerydów



Potrawy przyrządzaj metodą gotowania w wodzie lub na parze. Możesz stosować duszenie lub obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego. Zalecane jest także pieczenie w folii lub pergaminie



Nie spożywaj potraw głęboko smażonych i pieczonych na tłuszczu. Tłuszcze stosuj na surowo do gotowych potraw np. oleje do sałatek. Nie spożywaj także zasmażanych i zawiesistych zup



Wprowadź regularną aktywność fizyczną, która nie tylko zapobiega przyrostom masy ciała, ale również wspomaga pracę układu krążenia. Możesz zacząć od wykonania minimum 5 tysięcy kroków każdego dnia i stopniowo ją zwiększać.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JEDNODNIOWY - 1500 KCAL

Śniadanie – Chleb z pastą twarogową z olejem lnianym, pomidorem i szczypiorkiem



Składniki:

Szczypiorek	5 g (1 łyżka)
Ser twarogowy chudy	80 g (4 plastry)
Jogurt naturalny 2%	75 g (pół kubka)
Olej lniany	10 g (1 łyżka)
Chleb razowy/graham/własny	60 g (2 kromki)
Pomidor	60 g (1 mała sztuka)

Sposób przygotowania:

Szczypiorek posiekać. Ser rozgnieść za pomocą widelca, wymieszać z jogurtem, olejem i szczypiorkiem. Chleb posmarować przygotowaną pastą. Położyć plastry pomidora.

II Śniadanie – Pudding chia z otrębami, malinami, cynamonem na jogurcie



Składniki:

Jogurt naturalny 0%	150 g (1 kubek)
Chia	10 g (1 łyżka)
Miód/ksylitol	5 g (pół łyżeczki)
Cynamon	0,5 g (szczypta)
Sezam nasiona	10 g (łyżka)
Otręby owsiane	14 g (2 łyżki)
Maliny świeże/mrożone	70 g (1 garść)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z nasionami chia, substancją słodzącą, cynamonem, sezamem i otrębami. Odstawić na minimum godzinę. Maliny zblendować na mus, połączyć pudding.

Obiad – Kasza jaglana ze słonecznikiem, buraki z sosem musztardowym, gotowane mięso



Składniki:

Filet z indyka/kurczaka	150 g (1 porcja)
Kasza jaglana	50 g (pół woreczka)
Nasiona słonecznika	5 g (pół łyżki)
Przyprawa oregano	0,5 g (szczypta)
Burak gotowany	40 g (pół średniej sztuki)
Musztarda	10 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny	6 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować w wodzie lub na parze i doprawić według uznania. Kaszę opłukać na sicie i ugotować według przepisu na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodać słonecznik uprażony na suchej patelni i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i przełożyć na talerz. Podawać z plasterkami buraka skropionym sosem z musztardy, oliwy i soku z cytryny.

Podwieczorek– Smoothie ze szpinakiem, kiwi i awokado



Składniki:

Awokado	100 g (1/2 sztuki)
Kiwi	75 g (1 sztuka)
Szpinak	50 g (2 garści)
Sok jabłkowy jednodniowy	230 g (1 szklanka)

Sposób przygotowania:

Awokado obrać i usunąć pestkę. Wszystkie składniki zblendować z sokiem.

Kolacja– Sałatka ryżowa z szynką i warzywami



Składniki:

Ryż basmati	30 g (2 łyżki)
Szynka drobiowa	60 g (6 plastrów)
Ogórek	150 g (1 duża sztuka)
Papryka czerwona	65 g (pół małej sztuki)
Nasiona słonecznika	10 g (1 łyżka)
Pieprz czarny mielony	0,2 g (szczypta)
Sól do smaku (warto wyeliminować)	0,2 g (szczypta)
Koper	4 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Szynkę i warzywa pokroić, wszystkie składniki wymieszać, doprawić, skropić oliwą.

Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

FITDIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

