

Nízkocholesterolová dieta

Nízkocholesterolovou stravu je nutno dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Základem je racionální vyvážený jídelníček s přísunem všech základních živin - bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálních látek.

Příjem stravy je doporučen 5x denně v menších porcích. Příjem cholesterolu je max. 300mg denně. V případě nadváhy či obezity je nutno redukovat hmotnost. Samozřejmostí je pitný režim 2-3 litry tekutin denně. Důraz je kladen na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Jaké potraviny vybírat

Potraviny obsahující "zdravé" tuky

Kvalitní rostlinné oleje a tuky z nich vyrobené obsahují méně nasycených mastných kyselin, které je třeba omezovat. Naopak obsahují více tělu **prospěšných nenasycených mastných kyselin**. Více nenasycené omega 3 a omega 6 mastné kyseliny pomáhají hladinu cholesterolu snížit. Jsou přítomny v rostlinných olejích (slunečnicový, řepkový, lněný) a rostlinných tucích z nich vyrobených (např. Flora), semínkách (slunečnicové, lněné, dýňové), a v tučných rybách (losos, tuňák).

Ovoce a zelenina

Většina druhů neobsahuje tolik energie, ale dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny.

Potraviny bohaté na vlákninu.

Celozrnné pečivo, cereálie, luštěniny, zelenina a ovoce jsou bohaté na vlákninu, která zlepšuje trávení a peristaltiku střev. A navíc pomáhá i snižovat hladinu cholesterolu.

Mléčné výrobky

Z mléka a mléčných výrobků vybírat méně tučné druhy - **sýry okolo 30 % tuku v sušině, jogurty do 2 % tuku**, vyhýbejte se smetanovým druhům.

Vhodná příprava pokrmů

Doporučené postupy jsou: **vaření, dušení, pečení, grilování či opékání na malém množství tuku**. Bez tuku lze vařit s pomocí: teflonové pánve, ve woku, v horkovzdušné či mikrovlnné troubě, v páře, v nerezových nádobách se zesíleným dnem, v alobalu.

Nevhodné potraviny

To jsou ty, které obsahují velké množství cholesterolu a nasycených tuků.

Do této skupiny patří:

- živočišné tuky (máslo, tavené sýry, sádlo)
- vnitřnosti (mozeček, játra, ledvinky, jazyk atd.)
- tučná masa, bůček, slanina, uzené maso, škvarky
- masné výrobky (tlačenka, jitrnice, jelito, paštika, uzeniny)
- vaječný žloutek
- tučné mléčné výrobky (šlehačka, smetana, tučný jogurt, smetanové sýry)

Jak z klasických receptů udělat nízkocholesterolové

- omáčky a polévky zahušťovat moukou rozmíchanou ve vodě či mléku, chlebem nebo mixovanou zeleninou, rozvařenou bramborou apod.

- k maštění používejte rostlinný tuk, je vhodný jej přidat až do hotových pokrmů

- na chléb či pečivo v případě nutnosti namazat rostlinný tuk, nejlépe s vysokým obsahem polynenasycených omega 3 a omega 6 mastných kyselin, nízkým obsahem transkyselin nebo obohacený o rostlinné steroly, které snižují hladinu cholesterolu

- z mléčných výrobků vybírat nízkotučné - sýry s obsahem tuku v sušině okolo 30 %, jogurty do 2 % obsahu

tuku, vhodné jsou kysané a zakysané mléčné výrobky (např. kefír, probiotické nápoje, acidofilní mléko, biokys a podmáslí)

- z vajec používejte pouze bílky nebo maximálně dvě celá vejce týdně

- bílé pečivo nahraďte celozrnným, obsahuje větší množství vlákniny

- denně zařazujte do jídelníčku 400-500 g zeleniny nebo ovoce.

Nápoje

Doporučuje se 2-3 litry tekutin denně. Nejvhodnější jsou stolní vody, minerálky (při pravidelném používání je třeba

většinu minerálek střídat), přírodní ovocné šťávy, 100% džusy (je lepší je ředit). Vhodné jsou i ovocné a bylinné čaje

nebo slabý černý čaj. Nevhodné jsou slazené nápoje a limonády, větší množství černé kávy, silného černého čaje a alkoholu.

10 základních zásad pro snížení hladiny cholesterolu

- 1. Snížit spotřebu tučného masa a uzenin, vnitřností*
- 2. Používat rostlinné oleje a tuky s vyšším obsahem polynenasycených mastných kyselin*
- 3. Zařadit do stravy výrobky obohacené rostlinnými steroly*
- 4. Z mléčných výrobků upřednostnit nízkotučné*
- 5. Konzumovat hodně zeleniny a ovoce, převážně v syrovém stavu*
- 6. Omezit spotřebu cukru, sladkostí, moučnicků, cukrářských výrobků a bílého pečiva*
- 7. Při tepelné úpravě jídla se vyhýbat smažení*
- 8. Konzumovat dostatečné množství tekutin (alespoň 2-3 litry za den)*
- 9. Naučte se zvládat nervové vypětí a stres*
- 10. Dbejte na přiměřený tělesný pohyb (minimálně půl hodiny alespoň 4x týdně).*

Můj nákupní košík a jídelní talíř

Ryby

všechny mořské i sladkovodní, grilované, vařené, uzené bez kůže, rybičky vtomatě, v oleji

Maso

*kuře, krůta, holoubě, králík, zvěřina,
kachna, telecí*

Mléčné výrobky

*nízkotučný jogurt a sýr, netučné
podmáslí a tvaroh, acidofilní mléko, kefír*

Zelenina

*čerstvá, mražená i sušená zelenina,
lupínky v různých úpravách, brambory
vařené nebo pečené ve slupce*

Ovoce

ovoce nejlépe v syrovém stavu, mražená ovocná dřev

Luštěniny a obiloviny

*rýže, hrách, fazole, čočka, sójové boby,
krupky, pohanka, ovesné vločky,
nízkovaječné těstoviny, kukuřice, mák*

Pečivo

*tmavý chléb, celozrné výrobky,
moučníky, dalaňky, pečivo z tmavé mouky*

Dezerty

*želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z
odtučnělého mléka*