

DIJETA KOD HIPERLIPIDEMIJE

Visoki trigliceridi su uz kolesterol i povišen krvni tlak jedan od glavnih indikatora kardiovaskularnog zdravlja. Ako su povišeni, povišene su i vaše šanse da ćete imati problema sa srcem i krvožilnim sustavom.

Zbog toga je važno da ih što prije smanjite promjenom prehranbenih navika, što je najčešće dovoljno da vratite masnoće u krvi u normalno stanje.

U prevenciji i liječenju kardiovaskularnih bolesti potrebno je strogo ograničiti unos masnoća bogatih zasićenim masnim kiselinama (mesa, maslaca, kakao maslaca, tvrdog sira) i transmasnih kiselina (glickalice, pržena hrana, različiti pekarski proizvodi, industrijski slatkiši). Unos zasićenih masnih kiselina nikako ne bi trebao prelaziti 7% ukupnih dnevnih energijskih potreba, a transmasti svega 1%.

Prednost u prehrani treba dati uljima bogatim jednostruko nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo i druga netropska biljna ulja) i proizvodima bogatim omega-3 masnim kiselinama (masna riba, neka biljna ulja, orašasti plodovi, lanene sjemenke).

Energetski bi unos trebao biti strogo individualno definiran i težiti zadržavanju ili postizanju idealne tjelesne mase.

Preporučuje se izbjegavanje unošenja pretjeranih količina jednostavnih ugljikohidrata. Izbjegavajte slatku hranu i slatka pića, rafinirani šećer je nepotreban izvor energije koji ne prati primjeren doprinos razvoju sitosti (vrlo je teško biti umjeren u ovakvoj hrani, a većina ljudi nije svjesna koliko kalorija unese ispijanjem slatkih gaziranih sokova - svaki višak se pretvara u trigliceride).

Prehranu je potrebno obogatiti kvalitetnim izvorima proteina (nemasna mesa različitog podrijetla, riba soja, svježi posni sir, bjelanjci, leguminoze, sjemenke, integralne žitarice).

Ograničite unos alkohola ili potpuno prestanite.

Smanjenje unosa soli jasno vodi smanjenju rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Preporučeni dnevni unos soli za prevenciju i liječenje KVB iznosi < 2,3g Na ili 4-6 g kuhinjske soli (NaCl). To postizemo ne dosoljavanjem gotove hrane, smanjenim dodavanjem soli tijekom pripreme i izbjegavanjem unosa gotovih proizvoda koji su iznimno bogati solju (kruh, pekarski proizvodi, mesne prerađevine, ukiseljeno povrće).

Preporučuju se namirnice bogate netopljivim prehranbenim vlaknima (povrće, voće, mahunarke, cjelovite žitarice).

Krećite se više (pronađite vremena za barem 30 minuta fizičke aktivnosti na dan, idite u šetnje ili na posao pješke ako vam je blizu, radite u vrtu ili vježbajte u teretani). Fizička aktivnost može pomoći da snizite trigliceride i kolesterol u krvi.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	PREPORUČUJE SE U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od povrća i mesa		Masne juhe, juhe od povrća s vrhnjem, industrijske gotove juhe
MESO	Meso pirjano u vlastitom soku ili kuhano (piletina, puretina, kunić) *odstraniti kožicu i svu vidljivu masnoću	Teletina, janjetina, junetina – but	Pržena i pohana mesa svinjetina, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve
RIBA	Kuhana riba - bijela nemasna riba (oslić, škarčina), masne plave ribe (skuša, tuna, srdela, losos, haringa)		Riblje konzerve i paštete, lignje, šaran, som
JAJA	Bjeljanjak	Kuhano jaje	Pržena i pečena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko do 1,5% m.m, posni svježi sir, probiotik, jogut, kefir i ostali fermentirani mliječni proizvodi s manjim postotkom masti		Punomasno mlijeko, zreli masni sirevi, dimljeni sir, slatko i kiselo vrhnje
KRUH I ŽITARICE	Polubijeli, crni i integralni kruh, dvopek, riža, zob, ječam, proso, kukuruzna i pšenična krupica	Tjestenina	Svježi i vruć bijeli kruh i peciva, dizana tijesta (buhtle, krafne i sl.), lisnata tijesta, kroketi
POVRĆE	Svježe sezonsko povrće, zeleno lisnato povrće, mahunarke		Konzervirano povrće, gljive, prženo i pečeno povrće
MASNOĆE	Maslinovo i bučino ulje	Suncokretovo ulje, margarin	Svinjska i guščja mast, majoneza, maslac, biljno vrhnje, kokosovo i palmino ulje
VOĆE	Sve, osobito trešnje, jagode, ribizli, maline, kupine, borovnice, ananas	Sušeno voće	Konzervirano voće
PIĆA	Biljni čajevi, mineralna voda, voćni sokovi od svježeg voća (limun, naranča)	Kava	Žestoka alkoholna pića, pivo, sokovi s fruktozom, gazirani sokovi, kava bez kofeina
ZAČINI	Limunov sok, jabučni ocat, začini (kurkuma, ružmarin, metvica, đumbir, korijandar)	Sol	Kečap, gotovi dodaci jelima, preljevi za salate

Primjer jelovnika za dijetu kod hiperlipidemije:

	ZAJUTRAK (7 – 8 h)	DORUČAK (10– 11 h)	RUČAK (12 – 14 h)	UŽINA (16 – 17 h)	VEČERA (18 – 19 h)
PONEDJELJAK	Čaj jaje kuhano integralno pecivo	Banana (1 komad)	Juha od piletine piletina kuhana (150 g) pirjani krumpir (200 g) s pirjanom cvjetačom i brokulom	Jabuka	Ujušak od povrća (korjenasto povrće- mrkva, celer, peršin) kruh (1 kriška)
UTORAK	Čaj svježi posni sir integralni kruh (2 kriške)	Limunada	Juha od junetine junetina pirjana u soku (120 g) riža kuhana zelena salata	Naranča	Žuti žganci mlijeko (2,5 dcl)
SRIJEDA	Mlijeko (2,5 dcl) zobene pahuljice s malo lanenih sjemenki	Borovnice (pola šalice)	Juha od povrća tijesto (1 šalica)s mljevenim mesom (puretina – 100 g) salata od kupusa	Kefir	Varivo od krumpira i mrkve (2,5 dcl) zelena salata kruh (1 kriška)
ČETVRTAK	Čaj pureća nemasna šunka (70 g) integralni kruh (2 kriške)	Orasi (pola šalice)	Juha od ribe oslić file pirjani (120 g) blitva s krumpirom (200 g krumpira)	Kuhana jabuka	Kuhana puretina (100 g) cvjetača i brokula na lešo kruh (1 kriška)
PETAK	Čaj med integralno pecivo	Kruška	Juha od povrća mljeveno pileće meso u soku (100 g) špagete salata od kupusa	Jogurt tekući	Ujušak od povrća kruh (1 kriška)
SUBOTA	Čaj sir svježi posni integralni kruh (2 kriške)	Orasi (pola šalice)	Juha od povrća odrezak pureći (120 g) krumpir pire varivo špinat	Pire od jabuke	Rižoto s tikvicama salata cikla
NEDJELJA	Jogurt tekući zobene pahuljice 1 žlica sezama	Banana	Juha od piletine junetina pirjana u soku (120 g) mlinci zelena salata	Sok od cijedene naranče	Kuhana bijela riba (120 g) kuhani krumpir (100 g) kuhani grašak

OPĆA ŽUPANIJSKA BOLNICA POŽEGA
GRADSKA BOLNICA PAKRAC
ODSJEK ZA PREHRANU I DIJETETIKU
