



Poradnik dla pacjentów

# Zalecenia dietetyczne dla pacjentów z hipercholesterolemią

Dieta ok. 1800 kcal

**KONSULTACJA MERYTORYCZNA:**

dietetyk mgr Monika Miszelska

Zespół Oddziałów Chorób Wewnętrznych  
i Diabetologii, Mazowiecki Szpital Bródnowski  
w Warszawie

teva



diagnozuj  
z sercem

**Hipercholesterolemia jest zaburzeniem gospodarki lipidowej charakteryzującym się zwiększonym stężeniem cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL.** O jej rozpoznaniu świadczą wartości stężenia cholesterolu całkowitego we krwi wynoszące  $> 190$  mg/dl oraz wartości stężenia cholesterolu frakcji LDL  $> 115$  mg/dl. Wczesne zdiagnozowanie hipercholesterolemii pozwala na wprowadzenie odpowiednich działań profilaktycznych, zmniejszających ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Istotną rolę w zapobieganiu i leczeniu hipercholesterolemii odgrywa zbilansowana dieta oparta na zasadach racjonalnego żywienia. Część składników żywieniowych może wykazywać pozytywny lub negatywny wpływ na stężenie cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL we krwi.

Osoby z zaburzeniami gospodarki lipidowej szczególną uwagę w diecie powinny zwrócić na:

- zwiększenie spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych (jedno- i wielonienasyconych),
- zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego (szczególnie tzw. błonnika rozpuszczalnego w wodzie),



- ograniczenie spożycia kwasów tłuszczowych trans,
- ograniczenie spożycia cukrów prostych,
- ograniczenie spożycia cholesterolu pokarmowego,
- zwiększenie spożycia witamin o działaniu antyoksydacyjnym (np. witamina E, witamina C),
- zwiększenie spożycia fitosteroli, tj. substancji roślinnych o budowie bardzo zbliżonej do ludzkiego cholesterolu.



## Kluczowe elementy diety

**Energia:** dobrana indywidualnie do pacjenta, w celu uzyskania redukcji masy ciała bądź utrzymania prawidłowej masy ciała [wskaźnik masy ciała (BMI) < 25 kg/m<sup>2</sup>].

**Tłuszcze:** 25–30% dobowej podaży energii.

**Nasycone kwasy tłuszczowe:** < 7% energii z diety.

**Jednonienasycone kwasy tłuszczowe:** do 20% całkowitej podaży energii.

**Wielonienasycone kwasy tłuszczowe:** do 10% całkowitej podaży energii.

**Cholesterol pokarmowy:** < 200 mg/dobę.

**Stanole/sterole roślinne:** 2 g/dobę.

**Białko:** ok. 15% całkowitej podaży energii.

**Węglowodany:** 50–60% całkowitej podaży energii.

**Błonnik pokarmowy:** 20–30 g/dobę, w tym tzw. błonnik rozpuszczalny 10–25 g/dobę.

**Umiarkowana aktywność fizyczna:** 10 tys. kroków dziennie.

## Tłuszcze

Liczne badania wskazują, że stężenie cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL w znacznym stopniu zależy od spożycia poszczególnych kwasów tłuszczowych zawartych w codziennym jadłospisie, a nie od ogólnej zawartości tłuszczu w diecie.

## Źródła kwasów tłuszczowych

RODZAJ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	WYSTĘPOWANIE	
Nasycone kwasy tłuszczowe	Produkty pochodzenia zwierzęcego: tłuste mięso i wędliny, sery żółte, masło, smalec, tłuszcz mleczny, olej kokosowy, olej palmowy (wyroby cukiernicze, liczne przekąski tłuszczowo-węglowodanowe)	
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej sezamowy, olej arachidowy, migdały, orzechy: arachidowe, pistacjowe, laskowe	
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3	OMEGA-6	OMEGA-3
	Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, arachidowy, olej z pestek winogron oraz nasiona słonecznika i dyni	Tłuste ryby morskie, olej lniany, rzepakowy, sojowy, nasiona lnu, orzechy włoskie
Kwasy tłuszczowe trans	Margaryny twarde, wyroby cukiernicze, przekąski tłuszczowo-węglowodanowe, żywność przetworzona, żywność typu fast-food	

## Źródła cholesterolu

PRODUKT SPOŻYWCZY	ZAWARTOŚĆ CHOLESTEROLU [MG/100 G]
Mózg	2200
Żółtko jaja	1500
Jaja całe	530–680
Wątroba (cielęca lub wieprzowa)	300–380
Nerki	410

Masło	100–250
Słonina, boczek	100
Śmietana 30%	100
Smalec	95
Drób	95
Cielęcina	70
Sery żółte	65–110
Wędliny	60–100
Wieprzowina, wołowina	50–100
Majonez	50
Ryby	35–60
Śmietana 12%	40
Mleko pełne	15
Jogurt, kefir	6–10





## Stanole/sterole roślinne

Główną funkcją fitosteroli jest hamowanie wchłaniania cholesterolu (zarówno egzogenego, dostarczonego z pożywieniem, jak i endogenego, pochodzącego z syntezy wątrobowej) w jelicie cienkim. Naturalnym ich źródłem są przede wszystkim rośliny oleiste (kukurydza, rzepak, słonecznik) oraz wyprodukowane z nich oleje i margaryny. Znaczącą zawartością fitosteroli charakteryzują się również nasiona, orzechy oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Dorosłym pacjentom z zaburzeniami gospodarki lipidowej zaleca się włączenie do codziennego jadłospisu produktów wzbogacanych w estry steroli lub stanoli roślinnych, takich jak margaryny, sery, jogurty.



## Węglowodany i błonnik pokarmowy

W diecie pacjentów z dyslipidemią powinny występować węglowodany złożone, bogate w błonnik pokarmowy, oraz produkty o niskim indeksie glikemicznym, np.:

- pełnoziarniste pieczywo – żytnie, razowe, orkiszowe lub graham,
- pełnoziarniste, nierozgotowane (ugotowane *al dente*) kasze – gryczana, jęczmienna, owsiana, orkiszowa, ryż brązowy, makarony żytnie lub razowe,
- pełnoziarniste płatki zbożowe – owsiane, żytnie, orkiszowe,
- warzywa (szczególnie niegotowane), które powinny stanowić uzupełnienie każdego posiłku,
- owoce, których spożycie ze względu na zawartość cukru prostego – fruktozy – powinno być ograniczone. Zaleca się spożywanie owoców w ilość 300 g/dobę, w dwóch porcjach, najlepiej w połączeniu z posiłkiem głównym,
- niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne.

Największy wpływ na przemianę lipidową ma spożycie tzw. błonnika rozpuszczalnego, którego źródłem są pektyny, gumy, śluzы roślinne. Składniki te zmniejszają stężenie cholesterolu całkowitego w osoczu krwi oraz zwiększają stosunek



stężenia cholesterolu frakcji HDL do stężenia cholesterolu frakcji LDL. W codziennym jadłospisie pacjentów z zaburzeniami gospodarki lipidowej powinny znajdować się produkty bogate w te składniki, czyli:

- warzywa, szczególnie strączkowe i korzeniowe, np. buraki, marchew,
- owoce cytrusowe,
- owoce bogate w pektyny, np. jabłka, agrest, owoce jagodowe,
- produkty zbożowe z jęczmienia oraz owsa, np. pieczywo żytnie, kasza jęczmienna, płatki owsiane.

## Białko

Białko w codziennej diecie pacjentów powinno pochodzić z niskotłuszczowych produktów mięsnych [np. drób (kurczak, indyk), cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina (szynka, schab, polędwica)]. Spożycie czerwonego mięsa należy ograniczyć do 2 razy/tydzień. Doskonałym źródłem pełnowartościowego białka są również zamienniki mięsa: jaja, ryby (min. 2 razy/tydzień, szczególnie tłuste ryby morskie, obfitujące w kwasy omega-3) oraz rośliny strączkowe. Zaleca się ograniczenie spożycia białka zwierzęcego i zwiększenie udziału w codziennej diecie białka pochodzenia roślinnego.

## Antyoksydanty

Ze względu na korzystne działanie naturalnych antyoksydantów pokarmowych (np. witamina E, witamina C, karotenoidy, polifenole) zaleca się włączenie produktów bogatych w te składniki do codziennego jadłospisu osób z dyslipidemią.



### Źródła antyoksydantów

NATURALNE ANTYOKSYDANTY	WYSTĘPOWANIE
Witamina E	Oleje roślinne, pestki, orzechy, pełnoziarniste płatki, kasze
Witamina C	Owoce cytrusowe, jagodowe, warzywa, np. ziemniaki, papryka, warzywa kapustne
Karotenoidy	Warzywa żółte, czerwone i zielone, np. marchew, papryka, natka pietruszki
Związki polifenolowe	Ziarna, pestki, nasiona, pełnoziarniste produkty zbożowe



# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSÓB Z HIPERCHOLESTEROLEMIĄ

## DIETA OK. 1800 KCAL, 5 POSIŁKÓW

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2
I śniadanie	Naleśniki pełnoziarniste z awokado i białym serem	Musli
II śniadanie	Owsianka z malinami	Pieczyczo z pastą jajeczną, bukiet warzyw
Obiad	Schab z suszonymi pomidorami, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i pestkami	Gulasz z indyka, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty
Podwieczorek	Serek ziarnisty z papryką	Koktajl z truskawkami
Kolacja	Makaronowa sałatka warstwowa	Strogonow drobiowy z papryką, pieczywo

*Między posiłkami – woda mineralna, woda z plasterkiem cytryny/pomarańczy/grejpfruta, herbata zielona, czerwona, owocowa, mięta i in. (bez cukru) – razem min. 1,5–2 l/dobę*



## Naleśniki z awokado i białym serem

I ŚNIADANIE

## SKŁADNIKI:

- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej, np. orkiszowej
- sól
- 1 jajko
- 3/4 szklanki mleka 2%
- 1 łyżka oleju rzepakowego rafinowanego

## Nadzienie

- ok. 30 g awokado
- sól morską, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka zrumienionych na patelni orzeszków pinii
- 1 garść listków świeżej bazylii
- 1 plaster sera białego półtłustego (ok. 70 g)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**Ciasto naleśnikowe:** do miski wsypać mąkę, sól, dodać jajko oraz część mleka. Stopniowo dodając resztę mleka, mieszać trzepaczką, rózgą lub mikserem, aż masa będzie gładka. Miskę przykryć ściereczką i odstawić na 30 min. Naleśniki smażyć na niewielkiej ilości oleju na dobrze rozgrzanej niedużej patelni teflonowej.



**Nadzienie:** awokado przekroić, łyżką wyjąć miąższ i pokroić go w drobną kostkę lub rozgnieść widelcem. Posypać solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, wymieszać z oliwą z oliwek, orzeszkami pinii i bazylią.

Na ciepłe naleśniki nałożyć nadzienie i posypać pokruszonym i posolonym serem białym. Zwinąć w rulonik lub kopertę. Można poleać oliwą extra vergine do smaku i posypać świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

### SKŁADNIKI:

- 1 łyżka płatków owsianych lub żytnich
- 1/2 szklanki mleka 2%
- 1 łyżeczka nasion słonecznika lub dyni
- 1 garść malin

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wsypano do garnka płatki owsiane wraz z nasionami i zalać je mlekiem. Całość doprowadzić do wrzenia, jednocześnie często mieszając. Zmniejszyć ogień i gotować owsiankę jeszcze przez 10–15 min, aż będzie miękka. Przełożyć owsiankę do miseczki i posypać malinami.



## Schab z suszonymi pomidorami, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i pestkami

### SKŁADNIKI:

- 120 g schabu wieprzowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka suszonego oregano, sól, pieprz
- 200 ml gorącej wody
- 1–2 łyżki sosu sojowego
- ok. 5 kawałków suszonych pomidorów w oliwie + 1 łyżka oliwy z zalewy
- 3 łyżki kaszy bulgur (przed ugotowaniem ok. 60 g)

### Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i pestkami

- 1 garść kapusty pekińskiej
- 1/2 startej marchewki
- koperek



- 2 łyżki gotowanej kukurydzy mrożonej
- 1 łyżeczka prażonych pestek słonecznika
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W szerokim garnku rozgrzać oliwę i włożyć plastry schabu. Obsmażyć na dużym ogniu z obu stron do zrumienienia, następnie doprawić solą, zmielonym pieprzem i suszonym oregano. Wlać gorącą wodę. Doprawić sosem sojowym, dodać suszone pomidory oraz oliwę z zalewy. Przykryć i dusić na małym ogniu przez ok. 75 min lub do miękkości mięsa. Mniej więcej w połowie duszenia poprzekładać plastry mięsa na drugą stronę. Przygotować surówkę, mieszając w misce wszystkie składniki. Podawać z ugotowaną kaszą.

## Serek ziarnisty z papryką

PODWIECZOREK

#### SKŁADNIKI:

- 180–200 g serka wiejskiego
- 1/2 papryki czerwonej i zielonej
- dowolne zioła
- kromka pieczywa pełnoziarnistego, np. żytniego, orkiszowego (ok. 40 g)

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę pokroić, dodać do serka, przyprawić ziołami. Spożywać z pieczywem.



### SKŁADNIKI:

- 30 g makaronu pełnoziarnistego (świderki)
- 2–3 suszone pomidory
- 100 g sera mozzarella
- 2–3 oliwki
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka suszonego oregano, sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/2 cebuli (białej lub czerwonej)
- kilka listków bazylii



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, włożyć na dno szklanej salaterki. Dodać posiekane suszone pomidory, następnie odcedzone kulki mozzarelli i oliwki. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, włożyć do miski, dodać suszone oregano, sól i pieprz oraz oliwę, wymieszać i całość wyłożyć na wierzch sałatki. Cebulę obrać, przekroić na pół, a następnie pokroić na cienkie plasterki, wyłożyć na wierzch sałatki, przykryć liśćmi bazylii.



## Musli

## I ŚNIADANIE

### SKŁADNIKI:

- 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, orkiszowych (1 łyżka ok. 15 g)
- dowolny owoc, np. 1/2 banana, ok. 100 g pomarańczy 5 winogron, 1 mandarynka, 1 mała garść jagód, truskawek, malin, borówek lub 2 łyżki owoców mrożonych (np. jagody, truskawki)
- 2 łyżki pestek słonecznika, dyni, sezamu lub skruszonych orzechów włoskich (15 g)
- 250 ml mleka 2% lub roślinnego (np. ryżowego, migdałowego), lub jogurtu (250 g)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszać produkt mleczny z płatkami, dowolnym owocem, posypać pestkami.

## Pieczywo z pastą jajeczną, bukiet warzyw

## II ŚNIADANIE

### SKŁADNIKI:

- 1 jajko ugotowane na twardo
- sól, pieprz
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- rzeżucha lub posiekany szczypiorek
- 1 kromka pieczywa żytniego, graham (ok. 40 g)
- 1/2 zielonego ogórka
- kilka kawałków rozdrobnionej sałaty

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajko pokroić w kostkę lub rozgnieść w misce widelcem, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z jogurtem. Dodać łyżkę posiekanego szczypiorku lub łyżkę listków rzeżuchy. Spożyć z pieczywem i warzywami.



# Gulasz z indyka, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty

OBIAD

## SKŁADNIKI:

- 200 g fileta z indyka
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- przyprawy: 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka suszonego oregano, 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, sól, pieprz
- 1 szklanka bulionu warzywnego (domowego)
- 3 łyżki kaszy gryczanej (przed ugotowaniem ok. 30 g)

## Surówka z czerwonej kapusty

- 1–2 garści kapusty czerwonej
- 1 starta marchewka
- 1 łyżka oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso pokroić na ok. 2 cm kawałki. Rozgrzać garnek z grubym dnem lub głęboką patelnię z pokrywą. Wlać oliwę i po podgrzaniu dokładnie obsmażyć kawałki indyka z każdej strony (ok. 10 min). Dodać pokrojoną w kostkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Smażyć razem,

co chwilę mieszając, aż cebula będzie szklista, a składniki lekko zrumienione. Wlać sos sojowy i gotować przez ok. 2 min. Dodać przyprawy. Wlać bulion lub wodę i zagotować. Doprawić solą, przykryć i gotować przez ok. 1 godz. lub do miękkości mięsa. Podawać z surówką i ugotowaną kaszą.



### SKŁADNIKI:

- 200 ml maślanki
- 1 garść truskawek
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżeczka skruszonych orzechów włoskich

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wymieszać.



### SKŁADNIKI:

- 1/2 cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka masła
- 80 g fileta z piersi kurczaka
- 3–4 pieczarki
- 1 papryka
- 200 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, szczypta ostrej papryki
- natka pietruszki
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego, np. orkiszowego, żytniego (1 kromka ok. 40 g)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obrać i pokroić w piórka. Rozgrzać oliwę i masło w szerokim garnku. Dodać cebulę i podsmażyć ją, co chwilę mieszając. Dodać pokrojoną w paski pierś kurczaka, doprawić solą oraz pieprzem i obsmażyć (ok. 5–7 min). Pieczarki umyć i osuszyć. Pokroić na półplasterki i dodać do garnka. Smażyć przez następne 5–7 min, co chwilę mieszając. Paprykę przekroić na połówki i usunąć nasiona. Pokroić na paski, dodać do garnka, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, dodać paprykę słodką i ostrą. Wlać gorący bulion, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 7 min. Na patelni podsmażyć mąkę, mieszając ją drewnianą łyżką. Gdy zacznie się brązować, dodać 1 łyżkę masła i wymieszać. Wlać pół szklanki wywaru z potrawy i wymieszać. Przełożyć do garnka z potrawą, wymieszać i zagotować. Podawać z pieczywem, wierzch posypać natką pietruszki.



