Poradnik dla pacjentów

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów z hipercholesterolemią

Dieta ok. 2000 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^2].
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 egzogennego, dostarczonego z pożywieniem, jak i endogennego, 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, śluzy 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. 2000 kcal, 5 posiłków

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2
I śniadanie	Musli	Pasta z wędzonego łososia i ogórka, pieczywo, bukiet warzyw
II śniadanie	Pieczarki zapiekane z soczewicą i pomidorem	Koktajl szpinakowo-migdałowy
Obiad	Łosoś w sosie curry ze szpinakiem i suszonymi pomidorami, kasza bulgur, pikantna surówka z ogórka z sezamem	Szynka w sosie chrzanowym, pełnoziarniste penne, fasolka szparagowa z sezamem
Podwieczorek	Malinowy budyń jaglany	Sałatka z brokułem, jajkiem i rzodkiewką
Kolacja	Sałatka z indykiem, awokado i ogórkiem, pieczywo	Sałatka z pieczonych batatów, buraków i jarmużu z fetą, 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

Musli

I ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 4 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.

Pieczarki zapiekane z soczewicą i pomidorem

II ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki zielonej soczewicy (ok. 30 g)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- przyprawy: po pół łyżeczki kminu rzymskiego, mielonej kolendry i ostrej papryki, sól, pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 5 pieczarek
- 1 pomidor

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soczewicę opłukać, włożyć do rondelka, wlać ok. 300 ml wody lub bulionu, posolić, przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. 25 min, aż soczewica będzie miękka i wchłonie całą wodę. Dodać odrobinę oliwy, starty czosnek, 1 łyżkę natki oraz sól i pieprz – wymieszać. Piekarnik nagrzać do 200°C. Pieczarki położyć wypukłą stroną do dołu na blaszce wyłożonej papierem. Doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą. Wyłożyć nadzienie z soczewicy, na wierzch położyć plasterki pomidorów, ponownie doprawić solą, skropić oliwą, posypać resztą posiekanej natki pietruszki i piec ok. 30 min.

Łosoś w sosie curry ze szpinakiem i suszonymi pomidorami, kasza bulgur, pikantna surówka z ogórka z sezamem

OBIAD

SKŁADNIKI:

- 120 g fileta z łososia
- 1 łyżeczka curry, sól, pieprz

- 1–2 garści liści szpinaku
- kilka suszonych pomidorów
- 100 ml jogurtu greckiego
- 2 łyżki oleju rzepakowego rafinowanego
- 4–5 łyżek kaszy bulgur (przed ugotowaniem ok. 70 g)

Pikantna surówka z ogórka z sezamem

- 1 ogórek zielony
- 1 garść szczypiorku
- 1 łyżka sezamu

Sos

- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- szczypta ksylitolu
- szczypta chili
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Odciąć skórę z łososia, pokroić go na porcje, doprawić solą, pieprzem, następnie natrzeć przyprawą curry i obtoczyć w łyżce oleju (dobrze jest odłożyć go do zamarynowania na kilka godzin). Umyć i osuszyć szpinak. Suszone pomidory pokroić na kawałki. Na rozgrzany na większej patelni olej wykładać kawałki łososia. Smażyć na większym ogniu przez 2 min z każdej strony. Pomiędzy kawałki łososia włożyć suszone pomidory. Na wierzch wysypać liście szpinaku. Zalać jogurtem i na większym ogniu gotować przez ok. 2 min, co chwilę poruszając patelnią. W razie potrzeby delikatnie doprawić solą i pieprzem.

Przygotować sos do surówki, mieszając w miseczce wszystkie składniki. Sezam lekko podprażyć na suchej patelni. Ogórka umyć, osuszyć i obrać, pokroić na cienkie plasterki. Wymieszać z posiekanym szczypiorkiem, sosem oraz posypać sezamem. Danie podawać z ugotowaną kaszą.

Malinowy budyń jaglany

PODWIECZOREK

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki kaszy jaglanej (ok. 30 g)
- 100 g mrożonych malin
- 1/2 szklanki mleka 2%
- szczypta ksylitolu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do sitka wsypać kaszę jaglaną i wypłukać pod bieżącą wodą. Włożyć do rondelka, wlać mleko i zagotować pod przykryciem. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować 15 min, nie zdejmując pokrywki. Po przestudzeniu ugotowaną kaszę zmiksować w blenderze na gładki mus z dodatkiem rozmrożonych malin oraz ksylitolu. Jeśli budyń jest za gęsty, można dodać więcej mleka.

Sałatka z indykiem, awokado i ogórkiem, pieczywo

KOLACJA

SKŁADNIKI:

- 1–2 garści liści sałaty lodowej
- kilka listków bazylii
- ok. 40 g awokado
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/2 zielonego ogórka
- 1 mały ogórek kiszony
- 1 łyżka skruszonych orzechów włoskich (ok. 10 g)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 100 g piersi z indyka
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/2 łyżeczki musztardy
- sól, pieprz
- szczypta ksylitolu
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, np. żytniego (ok. 40 g)

Sos

- 1/2 małego kubka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz
- koperek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałatę lodową opłukać, osuszyć i połamać na mniejsze kawałki, włożyć do salaterek, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać porwane listki bazylii i przemieszać.

Fileta z indyka oczyścić, opłukać i osuszyć. Doprawić solą i wysmarować oliwą. Grillować po 5 min z każdej strony. W tym czasie wymieszać musztardę, ksylitol i oliwę. Połową powstałej mieszanki nasmarować wierzch fileta i grillować jeszcze przez 1,5 min, przewrócić na drugą stronę, ponownie nasmarować i grillować kolejne 1,5 min. Mięso odłożyć na talerz i pokroić po odczekaniu kilku minut. Awokado opłukać, obrać i pokroić w kostkę. Skropić sokiem z cytryny. Ogórka szklarniowego obrać, ale pozostawiając ok. 0,5 cm paski skórki. Awokado i ogórka doprawić solą i pieprzem. Ogórka kiszonego pokroić w kostkę lub na plasterki. Orzechy włoskie zrumienić na patelni bez tłuszczu. Przygotować sos, mieszając wszystkie składniki. Polać sałatkę, posypać koperkiem. Podawać z pieczywem.

Pasta z wędzonego łososia i ogórka, pieczywo, bukiet warzyw

I ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 60 g łososia wędzonego (na gorąco)
- 1 ogórek zielony
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 60 g serka twarogowego lub jogurtu greckiego
- sól, pieprz
- 3 kromki pieczywa żytniego, graham, orkiszowego, razowego (1 kromka ok. 40 g)
- koperek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łososia rozdrobnić i posiekać na desce, włożyć do miski. Ogórka obrać, pokroić w drobną kostkę, dodać do ryby. Skropić sokiem z cytryny, dodać koperek oraz serek. Doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem, wymieszać. Udekorować koperkiem. Podawać z pieczywem.

Koktajl szpinakowo-migdałowy

II ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 150 ml mleka migdałowego
- 1 plaster ananasa
- 1 garść liści szpinaku
- 1/4 awokado
- 1/2 szklanki mrożonych truskawek
- 1 kawałek selera naciowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze na gładką masę.

Szynka w sosie chrzanowym, pełnoziarniste penne, fasolka szparagowa z sezamem

OBIAD

SKŁADNIKI:

- 150 g szynki wieprzowej
- sól, zmielony pieprz, liść laurowy i ziele angielskie
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka bulionu domowego
- 2 łyżki tartego chrzanu ze słoiczka lub świeżego
- 100 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka posiekanego koperku lub natki
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego rafinowanego
- 70 g makaronu pełnoziarnistego penne, np. orkiszowego lub z pszenicy durum
- 1 garść fasolki szparagowej żółtej i zielonej
- 1 łyżka prażonego sezamu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szynkę pokroić w poprzek włókien na plastry (można je dodatkowo rozbić tłuczkiem i przekroić na połowę, jeśli kawałki są duże). Doprawić pieprzem oraz startym czosnkiem. Obsmażać partiami mięso na patelni z olejem na dużym ogniu, aż będzie zrumienione, i wkładać do zagotowanego w szerokim garnku bulionu z dodatkiem soli, ziela angielskiego oraz listka laurowego. Przykryć i gotować przez ok. 50 min, aż mięso będzie kruche, mniej więcej w połowie tego czasu dodać chrzan. W trakcie gotowania 2–3 razy przemieszać mięso (przewrócić na drugą stronę). Na koniec odstawić z ognia i wymieszać z koperkiem oraz jogurtem. Podawać z makaronem oraz fasolką szparagową posypaną prażonym sezamem.

Sałatka z brokułem, jajkiem i rzodkiewką

PODWIECZOREK

SKŁADNIKI:

- 1 garść mieszanki sałat, np. z rukolą i botwinką
- kilka różyczek brokuła
- kilka rzodkiewek
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka pestek dyni

Sos

- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- szczypta mielonej papryki wędzonej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na talerzach wyłożyć umytą sałatę. Dodać różyczki ugotowanego brokuła (ok. 5 min w lekko osolonej wodzie) oraz pokrojone na plasterki rzodkiewki. Doprawić wszystko solą, pieprzem, skropić oliwą. Ułożyć połówki ugotowanego jajka. Polać sosem jogurtowym (składniki wymieszać w miseczce). Dodać pestki dyni.

Sałatka z pieczonych batatów, buraków i jarmużu z fetą, pieczywo

KOLACJA

SKŁADNIKI:

- 1 mały burak
- 1/2 batata
- 1/3 czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżka skruszonych orzechów włoskich

- 2 garści liści jarmużu
- szczypta chili, sól, pieprz
- 60 g sera feta
- ok. 20 g awokado
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, np. orkiszowego (ok. 40 g)

Sos

- 1 łyżeczka musztardy
- szczypta ksylitolu
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 1 łyżka soku z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik nagrzać do 200°C. Buraka i batata obrać, pokroić w kostkę, cebulę na nieduże kawałki. Warzywa włożyć do formy do pieczenia, doprawić solą, pieprzem i skropić odrobiną oliwy. Wstawić do piekarnika i piec przez 20 min. Wyjąć i – potrząsając blaszką – lekko przemieszać warzywa. Rozłożyć na wierzchu posiekane liście jarmużu, dodać orzechy, posypać chili i skropić pozostałą oliwą. Dodać pokrojony w kostkę ser feta. Piec przez 10 min. Awokado obrać, usunąć pestkę i pokroić na kawałki, dodać do upieczonych warzyw. Wymieszać składniki sosu i polać nim sałatkę. Podawać z pieczywem.

© AsteriaMed, Gdańsk 2023
NPS-PL-NP-01154-01-24