

Dieta o Kontrolowanej Zawartości Kwasów Tłuszczowych

Zastosowanie:

Dla osób:

- z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi,
- należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie,
 - należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych,
 - posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
 - dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.
 - w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
 - poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
 - dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
 - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
 - mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie,
 - każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
 - ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
 - należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,
 - źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste

ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardej, produktach typu fast food,

- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),

- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności),
 - wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

- Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,

- sezonowość. Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,

- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

- Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

- unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,

- nie dodawać do potraw zasmażek,

- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,

- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33 g/1000 kcal
w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En
	< 7,8 g/1000 kcal
jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En
	≤ 22,3 g/1000 kcal
wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10%
	6,7-11,1 g/1000 kcal
Cholesterol	< 200 mg
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113-163 g/1000 kcal
	Wartości referencyjne: <10% En

w tym cukry (mono- i disacharydy)	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15 g/1000 kcal
Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tymkrakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bezokrasy, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku, • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, • niskosłodzone dżemy owocowe (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysłodzone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa smażone, mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.

<p>Jaja i potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)</p>	<p>gotowane,</p> <ul style="list-style-type: none"> • jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne chude, • przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • śmietana, śmietanka.
<p>Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>miękka margaryna,</p> <ul style="list-style-type: none"> • margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niesłodzone, • ciasta biszkoptowe niesłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.

<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencjebulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
---	---	--