

Diéta pri zvýšenom cholesterole

Hlavným cieľom je výrazne zníženie príjmu cholesterolu v potrave pod 300mg/deň (v ťažších prípadoch na 200mg/den). Zdrojom cholesterolu sú iba potraviny živočíšneho pôvodu. Nízkocholesterolová diéta je účinná iba spolu s ďalšími opatreniami – redukciou hmotnosti, cvičením, uplatňovaním zákazu fajčenia, obmedzením stresu. Dôležité je zníženie celkového podielu tuku na maximálne 30% celkovej dennej energetickej dávky, sacharidy (cukry) by mali tvoriť 55-58%

dennej dávky a prijímané by mali byť vo forme polysacharidov (výrobky z tmavej múky, cereálie, zemiaky, strukoviny), proteíny (bielkoviny) by mali predstavovať 15-18% energetickej dávky.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Mäso, údeniny, ryby	<ul style="list-style-type: none">• ryby• chudé bravčové mäso• hovädzie, teľacie• divina• kuracie bez kože• obmedzene šunka• aspoň 2x týždenne losos, makrela, sardinky	<ul style="list-style-type: none">• vnútornosti• kaviár• údené mäso• tučné mäso• hus, kačka• baran• salámy, paštéty, klobásy• vyprážané mäso, ryby
Tuky	<ul style="list-style-type: none">• olivový, ľanový, slnečnicový olej• zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa)	<ul style="list-style-type: none">• všetky stužené tuky• margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g• kokosový olej• majonéza• bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve
Mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none">• netučné syry (do 30 % tuku)• nízkotučné jogurty• tvaroh• acidofilné mlieko	<ul style="list-style-type: none">• smotana• tučné syry• smotanové jogurty• krémy• zmrzlina
Vajcia	<ul style="list-style-type: none">• v obmedzenom množstve, nie samostatne (len do prívarkov, na zahustenie)	<ul style="list-style-type: none">• vaječné šaláty• praženice, omelety
Polievky	<ul style="list-style-type: none">• zeleninové• strukovinové• netučné mäsové• vývary s ryžou, cestovinou, zeleninou	<ul style="list-style-type: none">• tučné vývary• zabíjačkové• s vnútornosťami

<p>Ovocie a zelenina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ideálne 5 až 7× denne porcia ovocia, zeleniny • cesnak, cibuľa • paradajky • špenát • zeler • brokolica • strukoviny 	<ul style="list-style-type: none"> • figy • datle • hrozienka • sušené a kondenzované ovocie
<p>Orechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vlašské orechy • lieskovce • mandle • slnečnicové, tekvicové semienka 	<ul style="list-style-type: none"> • kokosové orechy • búrske oriešky • Pistácie • Kešu orechy
<p>Dezerty, zákusky, pečivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uprednostnite celozrnné výrobky, ktoré obsahujú vlákninu 	<ul style="list-style-type: none"> • sušienky, oblátky • čokoláda s nižším obsahom kakaa • torty s krémovými náplňami • chipsy, kreky • šľahačka
<p>Nápoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • minerálne vody • ovocné džúsy bez cukru • zelený a čierny čaj • čierna káva (obmedzene) 	<ul style="list-style-type: none"> • prisladzované nápoje • alkoholické nápoje vo väčšom množstve