

DIETA NISKOCHOLESTEROLOWA

Dieta niskocholesterolowa ma na celu obniżenie stężenia cholesterolu całkowitego i LDL, a także zmniejszenie ryzyka miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych.

WAŻNE:

- sama dieta może obniżyć LDL o 10–15%
- regularna aktywność fizyczna wzmacnia efekt
- redukcja masy ciała = poprawa profilu lipidowego

OGÓLNE ZASADY DIETY:

1. Wyklucz z twojego pożywienia tłuste produkty, które zawierają duże ilości cholesterolu:

- boczek, smalec, słonina
- tłusty drób (gęś, kaczka, skóra z kurczaka i indyka)
- tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, salceson, baleron
- podroby – wątróbka, serca, żołądki
- majonez, śmietana, tłuste sosy, zasmażki
- żółtka jaj
- zrezygnuj z masła
- mięso jedz z umiarem, zastąp je przynajmniej dwa razy w tygodniu nasionami roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy) lub rybą
- wybieraj chude mięso – drób, chudą wieprzowinę, wołowinę, mięso z królika

2. Wyklucz z diety margaryny twarde (tzw. kostkowe) oraz produkty, które z nich powstały:

- wyroby cukiernicze
- ciastka
- paluszki, krakersy
- wafelki
- pączki
- potrawy typu Fast food
- potrawy smażone w głębokim tłuszczu

Produkty te zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych i znacznie podnoszą stężenie cholesterolu.

3. Wybieraj tłuszcze roślinne

Stosuj olej rzepakowy i oliwę z oliwek do swoich potraw, np. do sałatek i surówek.

Stężenie cholesterolu obniżą również orzechy, migdały oraz pestki dyni i słonecznika - produkty te spożywaj z umiarem ze względu na dużą ich kaloryczność.

4. Wybieraj odtłuszczone mleko i jego przetwory

Mleko o zawartości tłuszczu 1,5% i jego przetwory – maślanka, kefir, jogurt naturalny, twaróg chudy i półtłusty to dla twoich kości nieocenione źródło wapnia.

Unikaj natomiast tłustych wyrobów mlecznych, takich jak: sery żółte i pleśniowe, serki topione, śmietana. Te produkty zawierają dużą ilość cholesterolu.

5. Każdego dnia jedz warzywa i owoce

Różnokolorowe warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Powinny się znaleźć w każdym twoim posiłku, a minimalna ilość wynosi 400g. Najlepszym wyborem będą warzywa w postaci surowej. Owoce spożywaj z umiarem, staraj się aby ich spożycie nie przekraczało 300g dziennie.

6. Spożywaj ryby morskie 2 razy w tygodniu

Tłuste ryby morskie: makrela, śledź, łosoś, sardynka. Unikaj smażenia ryb. Najlepiej spożywać w postaci pieczonej, gotowanej lub grillowanej.

7. Ograniczaj spożycie soli

Spożywanie w nadmiarze soli może w konsekwencji doprowadzić do nadciśnienia tętniczego, raka żołądka i osteoporozy. Duże ilości soli zawierają produkty przetworzone: konserwy, wędliny, marynaty, zupy i sosy w proszku, sery żółte i pleśniowe.

Zrezygnuj z dosalania gotowych posiłków, zamiast soli można posiłek doprawić do smaku przyprawami ziołowymi.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (płaska łyżeczka do herbaty).

8. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe

Produkty zbożowe zawierają więcej składników mineralnych i witamin niż produkty przetworzone. Są również źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit i wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu.

Wybieraj pieczywo razowe, graham, kasze gryczaną i jęczmienną, płatki owsiane oraz ryż brązowy. Ogranicz spożycie płatków kukurydzianych, które należą do produktów przetworzonych i w swoim składzie zawierają dość znaczną ilość sodu.

9. Zalecane metody przygotowywania posiłków

Najlepiej spożywać posiłki gotowane, gotowane na parze, dusić i piec w rękawie foliowym.

Dopuszczalne jest również grillowanie na specjalnej patelni. Rezygnując ze smażenia potraw sprawisz, że twoje jedzenie będzie lekkostrawne, mniej kaloryczne, a jednocześnie zachowa większą wartość odżywczą.

10. Regularnie spożywaj urozmaicone posiłki

Jedz regularnie posiłki, najlepiej 5x dziennie w stałych odstępach czasu.

Częstsze spożywanie posiłków o mniejszej objętości zapobiegnie spadkom glukozy we krwi i pozwoli utrzymać prawidłową masę ciała. Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, tylko różnorodność pożywienia dostarczy ci wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

11. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną

Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie). Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia.