

# DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Wymieniona dieta ma szczególne zastosowanie w leczeniu osób z chorobami sercowo-naczyniowymi. Ma na celu redukcję masy ciała (jeśli występuje nadwaga lub otyłość), obniżenie podwyższonego poziomu cholesterolu, wyrównanie zaburzeń gospodarki węglowodanowej oraz uzyskanie odpowiednich wartości ciśnienia tętniczego.

## Charakterystyka:

1. Z diety należy wyeliminować: tłuszcze zwierzęce: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, sery żółte, pleśniowe i topione, zawierają bowiem Nasycone Kwasy Tłuszczowe (NKT), które wykazują negatywne działanie na organizm. Podwyższają stężenie cholesterolu we krwi, mają działanie prozapalne, a także zwiększają krzepliwość krwi, przyczyniając się tym samym do rozwoju miażdżycy oraz wzrostu ciśnienia krwi.
2. Ogranicza się spożycie cukrów prostych. Cukier oraz cukry proste (fruktoza i glukoza) podnoszą poziom cholesterolu.
3. Należy zwiększyć spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, który ma korzystne działanie na obniżenie poziomu cholesterolu.
4. Pamiętać należy o rybach, które są bogatym źródłem Niezbędnie Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT) z rodziny omega-3. Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwnowotworowo, obniżają poziom złego cholesterolu, wspierają prawidłowy rytm serca, działają przeciwko starzeniu się komórek, obniżają ryzyko zawału serca, obniżają ciśnienie. Dobrym źródłem tych kwasów są również olej lniany, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni, sezam, awokado.
5. Jajka powinny stanowić składnik codziennej urozmaiconej diety, najwyższe wartości żywieniowe zachowuje jajko gotowane na miękko. Nie zaleca się jajecznicy z dodatkiem tłustych wędlin.
6. Warzywa i owoce należy spożywać w proporcjach 3/4 warzywa i 1/4 owoce (źródło witamin A, C, E oraz składników mineralnych), Zaleca się warzywa i owoce w postaci surówek i soków.
7. Ważna jest odpowiednia podaż witamin z gr. B: B6, B12, kwasu foliowego- ich niedobór przyspiesza procesy miażdżycowe w organizmie, prowadzi do choroby niedokrwiennej serca.
8. Ograniczyć należy podaż soli kuchennej do 5g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu; nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi. Preferowane są: sól nisko sodowa jodowana i zioła.

9. Zwiększyć w diecie udział takich składników jak: potas, magnez, wapń, selen - potas reguluje czynność serca, magnez jest jednym z czynników niezbędnych do przyswajania potasu oraz bierze udział w procesach regulujących wytwarzanie cholesterolu w organizmie i zapobiega powstawaniu skrzepów, chroni przed arytmia, wapń jest konieczny do prawidłowej pracy serca i mięśni, bierze udział w mechanizmie krzepnięcia krwi, selen wraz z witaminą E ochrania błony komórkowe przed toksycznymi nadtlenkami.
10. Przy stosowaniu leków „rozrzedzających krew” tj. u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe (antykoagulanty) tj. acenokumarol i warfarynę szczególną ostrożność zachować należy w przyjmowaniu witaminy K, ponieważ osłabia ona działanie tych leków. Leki nowej generacji nie poddają się już tym zasadom. Źródła tej witaminy to przede wszystkim ciemnozielone liściaste warzywa: kapusta, szpinak, sałata, jarmuż, brukselka a także brokuły oraz wątroba (głównie wołowa). Podobnie należy pamiętać, iż grejpfrut wchodzi w interakcję z niektórymi lekami. W przypadkach tych wskazana jest konsultacja z lekarzem.
11. Odpowiednia aktywność fizyczna, dostosowana do indywidualnych możliwości organizmu jest ważnym elementem leczenia niefarmakologicznego. Wykazano, że tą drogą można uzyskać obniżenie ciśnienia tętniczego o 4–9 mm Hg. Wzrost aktywności fizycznej pomaga również zredukować nadwagę, poprawić ogólną wydolność ustroju i zmniejszyć umieralność.

### **Techniki kulinarne:**

Podstawowa technika przygotowywania potraw to gotowanie w niewielkiej ilości wody i na parze, poza tym pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie, smażenie beztłuszczowe na odpowiednich patelniach, blanszowanie, przeciwwskazane jest smażenie w głębokim tłuszczu.

### **Produkty zalecane:**

1. Napoje: słaba herbata: zielona, czerwona, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, soki z owoców i warzyw, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanka,
2. Pieczywo: z pełnego przemiału, bułki grahamki, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika,
3. Produkty zbożowe: płatki naturalne bez cukru np. owsiane, jaglane, gryczane, jęczmienne, makarony razowe, kasze: gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, ryż brązowy,
4. Dodatki do pieczywa: chudy twaróg, serek homogenizowany, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, jajka, serek sojowy,
5. Zupy i sosy gorące: warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym,
6. Dodatki do zup: bułki z pełnego przemiału, kasze, ryż, grzanki, ziemniaki, lane ciasto, makaron,

7. Mięso, drób, ryby: chude gatunki mięs: cielęcina, indyk, kurczaki, królik, potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, ryby morskie (makrela, śledź, łosoś atlantycki, tuńczyk, halibut),
8. Potrawy półmieszne i bezmieszne: budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, kluski ziemniaczane, risotto,
9. Tłuszcze: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, lniany,
10. Warzywa: świeże i mrożone, zwłaszcza suche nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, oraz pomidory, brokuły, brukselka, kalafior, marchew, dynia, cukinia, melon, kawon, sałata, szpinak, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, selery,
11. Ziemniaki: gotowane, pieczone,
12. Owoce: świeże, suszone, nisko słodzone, wszystkie koloru żółtopomarańczowego i zielonego, owoce jagodowe, cytrusowe, szczególnie borówki (czarne jagody), czarne porzeczki, jabłka, morele, pigwy, winogrona czerwone,
13. Orzechy i nasiona pestkowe: orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni, sezam; jako dodatek do potraw lub przekąska (ok. 3 łyżki stołowe dziennie),
14. Desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele, sałatki owocowe, musy owocowe, biszkopty,
15. Przyprawy: bazylia, oregano, tymianek, majeranek, lubczyk i inne,
16. Sosy zimne: sosy owocowe na bazie owoców jagodowych.

#### **Produkty przeciwwskazane:**

1. mocna herbata, pełne mleko, jogurt pełnotłusty, alkohol,
2. świeże pieczywo z mąki wysoko oczyszczonej i z dużą ilością tłuszczu, biały ryż, kasza manna, kasza kuskus,
3. masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, konserwy, tłuste wędliny, pasztety,
4. zupy na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną,
5. kluski i ciasta francuskie,
6. mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone,
7. racuchy, bliny owocowe smażone w cieście, placki ziemniaczane,
8. tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy,
9. warzywa i owoce: solone, konserwowane, orzechy solone,
10. ziemniaki: smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki,
11. torty, tłuste kremy, tłuste ciasta,
12. sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu,
13. żywność typu fast food.

#### *Literatura:*

*H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka”. PZWL, rok 2014.*

*Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące zasad prawidłowego żywienia. Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia 2015.*

*Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym — 2015 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.*

*Wytyczne ESC dotyczące prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego w praktyce klinicznej w 2016 roku. Kardiologia Polska 2016.*

*„Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ 2017 „.*