

DOBRA DIETA

NA ZŁY CHOLESTEROL

CO TO JEST CHOLESTEROL?

Cholesterol to substancja tłuszczowa występująca we wszystkich komórkach ciała. Jest on niezbędny do sprawnej pracy organizmu – bierze udział m.in. w powstawaniu witaminy D, kwasów żółciowych i hormonów płciowych (testosteronu, estrogenów i progesteronu). Zdecydowana część cholesterolu (ok. 70%) powstaje w organizmie, syntetyzowana jest głównie przez wątrobę, a w mniejszym stopniu także jelito cienkie. Z kolei cholesterol pochodzący z diety stanowi ok. 30% puli cholesterolu całkowitego. Tak naprawdę organizm jest w stanie wytworzyć całą potrzebną ilość cholesterolu do prawidłowego funkcjonowania (dzieje się tak w przypadku osób na diecie wegańskiej, wykluczających wszystkie produkty odzwierzęce) – nie ma konieczności dostarczania go z pożywieniem.

WYRÓŻNIAMY DWIE FRAKCJE CHOLESTEROLU

“DOBRY CHOLESTEROL”

to bardzo pożyteczne lipoproteiny HDL o dużej gęstości (ang. high density lipoproteins). **Lipoproteiny HDL** odpowiadają za usuwanie cholesterolu z tkanek obwodowych, ze ścian naczyń oraz innych frakcji lipidowych (VLDL, chylomikrony), a tym samym zapobiegają miażdżycy. Po usunięciu ze ścian naczyń cholesterol transportowany jest do wątroby, gdzie jest rozkładany, a następnie usuwany z organizmu w postaci żółci.

“ZŁY CHOLESTEROL”

to potoczne określenie na cholesterol LDL, czyli lipoproteiny o niskiej gęstości (ang. low density lipoproteins). Zadaniem **lipoprotein LDL** jest transportowanie cholesterolu z wątroby do komórek ciała. Jeżeli poziom tego cholesterolu we krwi jest zbyt wysoki, może się on odkładać w ścianach naczyń krwionośnych, tworząc złoży, zwane blaszkami miażdżycowymi, a tym samym doprowadzając do ich zwężenia. Ustalono że cholesterol LDL jest bardzo ściśle powiązany z różnego rodzaju chorobami serca, a jego nadmiar jest niebezpieczny dla zdrowia. Aby zachować zdrowe serce, powinniśmy starać się utrzymywać niski poziom „złego” cholesterolu LDL.

NA STAN NASZEGO UKŁADU KRWIONOŚNEGO WPŁYW MAJĄ RÓWNIEŻ TRÓJGLICERYDY

Trójglicerydy (triglicerydy, TG) to tłuszcze proste (lipidy), które wraz z wolnymi kwasami tłuszczowymi są jednym z głównych materiałów energetycznych zużywanym na bieżące potrzeby organizmu lub są magazynowane (gdy nie zostaną wykorzystane) jako materiał zapasowy w postaci tkanki tłuszczowej. W pewnej części trójglicerydy są produkowane przez wątrobę z kwasów tłuszczowych i węglowodanów. Następnie, pod postacią lipoprotein o bardzo małej gęstości (VLDL), wraz z cząsteczkami cholesterolu trafiają do krwi. Jednak większość trójglicerydów trafia do organizmu wraz z pożywieniem. W związku z tym są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale tylko w określonych ilościach. Zbyt wysoki poziom trójglicerydów może być groźny dla zdrowia. Według najnowszych badań podwyższony poziom trójglicerydów ma większy wpływ na podniesienie ryzyka zawału serca czy udaru mózgu niż podwyższony poziom cholesterolu.

NORMY POZIOMU CHOLESTEROLU I TRÓJGLICERYDÓW WE KRWI

Do oceny ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego wykonuje się badanie nazywane lipidogramem, które obejmuje:

- » stężenie cholesterolu całkowitego
- » stężenie cholesterolu HDL
- » stężenie cholesterolu LDL
- » stężenie trójglicerydów



CHOLESTEROL CAŁKOWITY

Poziom cholesterolu całkowitego	Ocena
Poniżej 200 mg/dL (5.17 mmol/L)	Wartość pożądana
200 – 239 mg/dL (5.17 – 6.18 mmol/L)	Poziom podwyższony
240 mg/dL (6.21 mmol/L) i powyżej	Wysokie ryzyko chorób serca

CHOLESTEROL HDL

Poziom dobrego cholesterolu HDL	Ocena
Mężczyźni: Niżej niż 35 mg/dL (0,9 mmol/L)	Niski poziom HDL – stwarza duże ryzyko chorób serca. Pożyczany jest równy lub wyższy od podanych wartości
Kobiety: Niżej niż 45 mg/dL (1,2 mmol/L)	
60 mg/dL (1.56 mmol/L) i powyżej	Wysoki poziom cholesterolu HDL uważany jest za bardzo zdrowy

CHOLESTEROL LDL

Poziom złego cholesterolu LDL	Ocena
Poniżej 100 mg/dL (2.6 mmol/L)	Optymalny
100 – 129 mg/dL (2.63-3.4 mmol/L)	Powyżej optymalnego
130 – 159 mg/dL (3.36 – 4.13 mmol/L)	Graniczny
160 – 189 mg/dL (4.14 – 4.90 mmol/L)	Wysoki
190 mg/dL (4.91 mmol/L) i powyżej	Bardzo wysoki

TRÓJGLICERYDY

Poziom trójglicerydów	Ocena
Poniżej 150mg/dL (1.69mmol/L)	Norma
150 – 199 mg/dL (1.69 – 2.25 mmol/L)	Graniczny
200 – 499 mg/dL (2.26 – 5.63 mmol/L)	Wysoki
Powyżej 500 mg/dL (5.64 mmol/L)	Bardzo wysoki

Źródło: PTK

Jeszcze kilka lat temu szczególną uwagę przywiązywano do dużych ilości cholesterolu w diecie, jako elementu przyczyniającego się do wzrostu poziomu cholesterolu w osoczu. Jednak najnowsze badania wykazały, że cholesterol pokarmowy nie ma aż tak dużego znaczenia, jak przypuszczano wcześniej. Dużo większy wpływ na nasz profil lipidowy ma jakość dostarczanych kwasów tłuszczowych (nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans, mała ilość jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a zwłaszcza omega 3) oraz jakość węglowodanów (zbyt duża ilość cukrów prostych i oczyszczonych produktów zbożowych) i to właśnie na tych składnikach należy skupić się w pierwszej kolejności.

BY OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU:

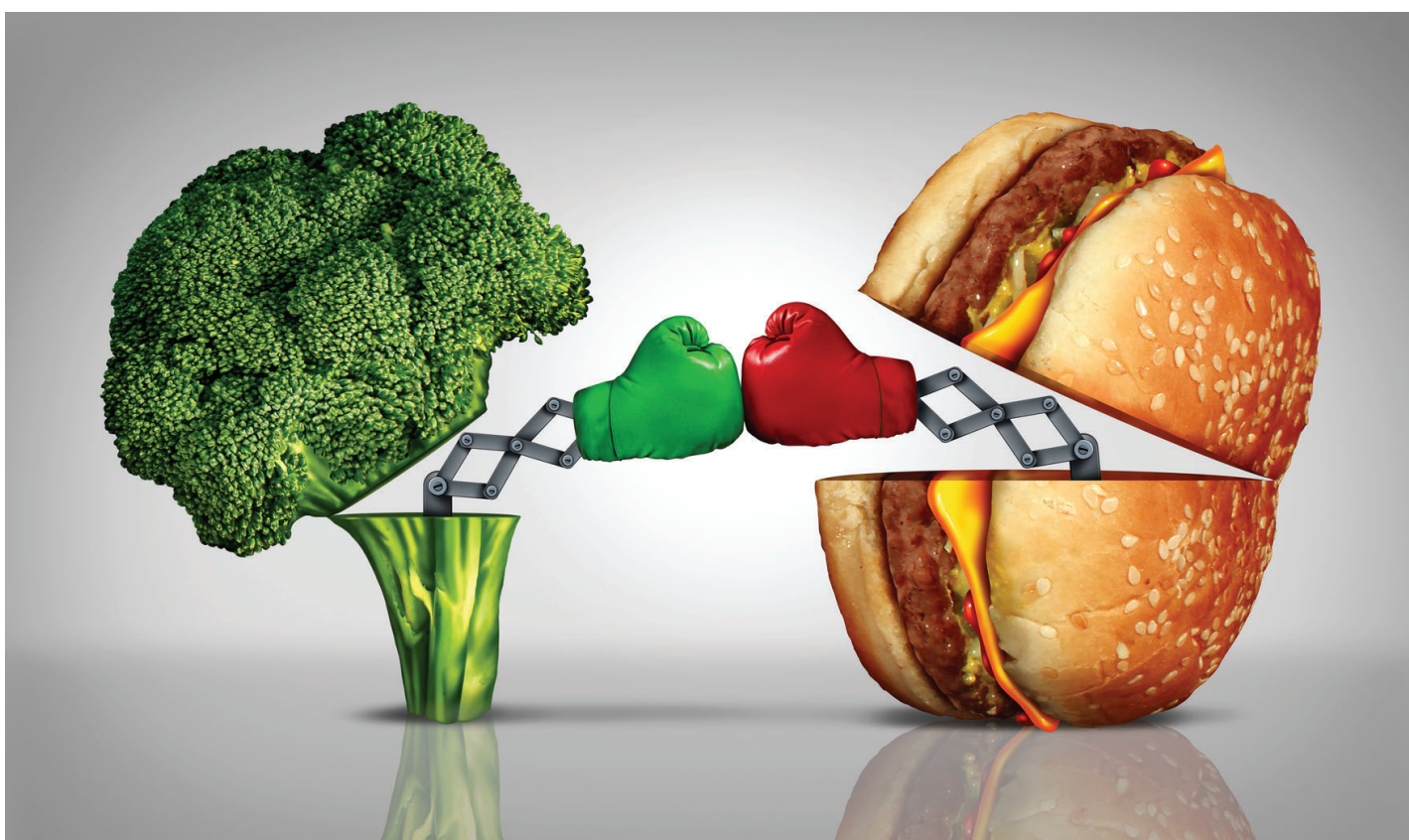
Unikaj tłuszczów nasyconych, których źródłem są: podroby, tłuste wędliny, boczek, słonina, baranina, smalec, wyroby garmazeryjne, kiełbasy, pasztety, tłuste przetwory mleczne (śmietana, tłuste sery podpuszczkowe, pleśniowe, topione), produkty zawierające olej palmowy.

BY OBNIŻYĆ POZIOM TRÓJGLICERYDÓW:

Unikaj produktów, które zawierają cukier: przemysłowe wyroby cukiernicze, słodczyce, słodzone płatki śniadaniowe, owoce, soki owocowe – zwiększają produkcję VLDL będących nośnikami trójglicerydów.

Zrezygnuj z alkoholu, również czerwonego wina i piwa, gdyż podwyższają poziom trójglicerydów.

Ogranicz produkty zawierające tłuszcze trans, takie jak: fast - foody, smażone potrawy, chipsy i inne słone przekąski, ciasta i ciastka, wszelkie produkty wysokoprzetworzone (gotowe zupki, sosy, gotowe dania). Oprócz powyższych zmian w diecie niezwykle istotne jest także utrzymanie prawidłowej masy ciała, wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej, zaprzestanie palenia tytoniu oraz eliminacja lub maksymalne ograniczenie ilości spożywanego alkoholu.



Zgodnie z najnowszymi zaleceniami żywieniowymi nie ma potrzeby ograniczać poziomu cholesterolu u osób zdrowych. Zalecenie to ma poparcie w aktualnych badaniach mówiącym o tym, że cholesterol pokarmowy nie wpływa istotnie na poziom cholesterolu we krwi tak jak kiedyś przypuszczano.

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OBNIŻANIA POZIOMU CHOLESTEROLU

▶ OGRANICZ SPOŻYCIE TŁUSZCZÓW NASYCONYCH

Spożywaj niskotłuszczowe produkty nabiałowe, zrezygnuj ze śmietany, tłustych serów i mleka. W zamian warto sięgać po jogurty, kefiry i chudy nabiał (unikaj jednak produktów 0% i 0,5%), wybieraj chude mięsa, zrezygnuj z tradycyjnego smażenia z dużą zawartością tłuszczu. Zrezygnuj z żywności bogatej w ukryty tłuszcz oraz wyeliminuj produkty będące dobrym źródłem cholesterolu, czyli podroby, tłuste mięso (parówki, boczek, golonka, kielbasy), masło.



▶ UTRZYMUJ SPOŻYCIE KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS NA JAK NAJNIŻSZYM POZIOMIE

Tłuszcze trans to utwardzone tłuszcze roślinne, które są bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia. Ich duże spożycie sprzyja rozwojowi m.in. cukrzycy typu 2 i zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Główne źródła tych tłuszczów to: słodycze i przekąski, twarde margaryny, dania typu fast food, dania typu instant.



▶ PROWADŹ AKTYWNY TRYB ŻYCIA

Staraj się być aktywnym jak tylko to możliwe. Jak zaobserwowano wśród pacjentów o wysokim poziomie cholesterolu całkowitego, już 30 min aktywności dziennie miało znaczący wpływ na obniżenie poziomu tego złego czynnika w ich organizmie.

Zamiast ciągle jeździć do pracy samochodem, od czasu do czasu wsiądź na rower, zamiast windy użyj schodów, często wychodź na spacer.

▶ WYBIERAJ ZDROWE TŁUSZCZE NIENASYCONE

Zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego zawarte w oliwie z oliwek, awokado, orzechach oraz te znajdujące się w rybach [EPA + DHA] obniżają poziom LDL cholesterolu, a podwyższają HDL cholesterolu.



▶ W PRZYPADKU PODWYŻSZONEGO STĘŻENIA CHOLESTEROLU ROZWAŻ WŁĄCZENIE DO DIETY FITOSTEROLI ROŚLINNYCH (2 G/DOBĘ)

Główną funkcją steroli roślinnych (fitosteroli) jest obniżenie stężenia cholesterolu we krwi. Dzieje się tak dlatego, że wchłanianie fitosteroli zakłóca absorpcję cholesterolu.

Sterole roślinne występują naturalnie w niewielkich ilościach w wielu owocach i warzywach, ziarnach, orzechach, owocach suszonych, roślinach strączkowych oraz w olejach roślinnych.

Najbogatszym źródłem steroli roślinnych są oleje, takie jak: arachidowy, kokosowy, kukurydziany, lniany, oliwkowy, ryżowy, rzepakowy, sezamowy, sojowy. Obecnie na rynku krajowym znajduje się wiele produktów z dodatkiem fitosteroli, tj. margaryny, jogurty, mleko.

▶ ZWIĘKSZ SPOŻYCIE BŁONNIKA POKARMOWEGO

W obniżaniu cholesterolu błonnik odgrywa niezwykle ważną rolę. Przede wszystkim wiąże cholesterol, dzięki czemu jest on wydalany z organizmu, zamiast trafiać do krwiobiegu.

Ponadto stabilizuje poziom glukozy we krwi i pomaga na dłużej zachować sytość.

Błonnik znajdziemy min. w pełnoziarnistym pieczywie i makaronach, dzikim ryżu, warzywach, owocach, roślinach strączkowych, kaszach, płatkach owsianych czy otrębach.



▶ UNIKAJ UŻYWEK I STRESU

Stres, nadmierne spożycie alkoholu i palenie papierosów ma niekorzystny wpływ na poziom cholesterolu w Twoim organizmie. Zależność ta nie jest do końca wyjaśniona, niektóre badania wskazują jednak, że przewlekły stres jest jedną z przyczyn wzrostu poziomu cholesterolu. Staraj się unikać długotrwałych sytuacji stresowych. Nadmierne spożywanie alkoholu prowadzi do podwyższenia złego cholesterolu i trójglicerydów. Palenie natomiast powoduje obniżenie poziomu dobrego cholesterolu HDL.

► ZREDUKUJ MASĘ CIAŁA

Badania wykazują, że nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie (szczególnie w okolicy brzusznej) powoduje nadmierną produkcję cholesterolu LDL (lipoproteiny o niskiej gęstości) przez wątrobę.

Cholesterol LDL gromadzi się w ścianach naczyń krwionośnych, co prowadzi do ich zwężenia (miażdżyca tętnic) i zwiększenia ryzyka zawału serca i udaru mózgu.

Obniżenie masy ciała o 10 kg pozwala zmniejszyć stężenie trójglicerydów nawet o 30% oraz zwiększyć stężenie cholesterolu frakcji HDL o 8%. W korzystny sposób wpływa także na stężenie cholesterolu frakcji LDL. Optymalne jest zmniejszanie masy ciała o około 0,5-1 kg tygodniowo.



▶ PAMIĘTAJ O WITAMINACH ANTYOKSYDACYJNYCH W DIECIE

Do witamin antyoksydacyjnych należą: witaminy E, C i beta karoten (prowitamina A). Ich wysoki poziom w ustroju sprzyja prawidłowej funkcji tętnic, gdyż m.in. dzięki działaniu przeciwutleniającemu zapobiegają szkodliwemu utlenianiu lipidów. Dlatego dieta powinna przybrać cechy diety śródziemnomorskiej bogatej m.in. w świeże owoce, warzywa, ryby i dobre tłuszcze.

▶ SPOŻYWAJ CO NAJMNIEJ 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE

Warzywa są dobre na wszystko, także na wysoki poziom cholesterolu. Nie zawierają tłuszczu, są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy oraz błonnika.

Warto, żeby wypełniały połowę naszego talerza w każdym posiłku.

Owoce, podobnie jak warzywa, są bardzo istotne w codziennej diecie. Tu jednak, ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych, trzeba zachować większy umiar i najlepiej poprzestać na 1 porcji dziennie.



PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- » Kanapki z połówkami wieprzowymi: 2 kromki ciemnego chleba (60 g), łyżeczka miękkiej margaryny (wybierz tę ze sterolami), 6 cienkich plasterków chudej połówki pieczonej w rękawie z estragonem (30 g)
- » Sałatka z cykorii: 1 kilka krążków cykorii (100 g), pół pomarańczy, łyżeczka octu z białego wina, łyżeczka oleju rzepakowego
- » Pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu
- » Herbata bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Płatki z maślanką: łyżka płatków owsianych (15 g), pół szklanki maślanki
- » Kilka rzodkiewek (50 g)
- » Szklanka wody mineralnej

OBIAD:

- » Zupa fasolowa: 3 łyżki suchej fasoli (45 g), łyżka świeżej lub mrożonej włoszczyzny (15 g), lubczyk i natka pietruszki
- » Pieczona pierś z kurczaka nadziewana szparagami: 100 g piersi z kurczaka bez skóry, 3 szparagi, 3 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), suszony tymianek
- » Ryż brązowy (3 łyżki przed gotowaniem)
- » Surówka z gruszkami: kilka listków sałaty (100 g), pół gruszki (100 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- » Szklanka wody mineralnej z cytryną

PODWIECZOREK:

- » Kanapka z jajkiem: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka miękkiej margaryny, małe jajko na twardo, kilka sztuk pomidorków koktajlowych (100 g)
- » Jagody z jogurtem: 100 g mrożonych jagód, 5 łyżek jogurtu 0,5% tłuszczu, cynamon

KOLACJA:

- » Sałatka z grillowanego łososia: kilka listków sałaty (50 g), kilka krążków czerwonej papryki, łyżka rozdrobnionego łososia z grilla (20 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g)
- » Kromka ciemnego chleba z łyżeczką miękkiej margaryny (5 g)
- » Szklanka wody mineralnej

WTOREK

ŚNIADANIE:

- » Płatki owsiane z mlekiem: łyżka płatków owsianych (15 g), pół szklanki mleka (może być roślinne) 0,5% tłuszczu, małe jabłko ze skórą (100 g)
- » Sałatka z serka: łyżka serka ziarnistego „Light” (15 g), kilka rzodkiewek (100 g), posiekany szczypiorek, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- » Kromka ciemnego chleba
- » Herbata lub inny napój bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Kanapka z chudą wędliną: kromka ciemnego chleba (40 g), 2 cienkie plasterki chudej kiełbasy szynkowej (10 g), kilka plasterków pomidora (30 g)
- » Pół szklanki zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu
- » Woda mineralna lub inny napój bez cukru

OBIAD:

- » Zupa jarzynowa: 120 g świeżych lub mrożonych warzyw, średni ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- » Gulasz z chudego mięsa: chude mięso wołowe lub wieprzowe (100 g), mała czerwona cebula (50 g), pół średniej czerwonej papryki (125 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), 3 łyżki kaszy jęczmiennej (przed ugotowaniem – 30 g)
- » Surówka z kapusty: kapusta pekińska (100 g), pół czerwonego grejfruta (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- » Herbata lub bez cukru

PODWIECZOREK:

- » Sałatka z białym serem: cienki plaster białego sera chudego lub półtłustego (20 g), mały pomidor (50 g), 2 małe dymki (30 g), 2 posiekane orzechy włoskie (10 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba
- » Herbata lub bez cukru

KOLACJA:

- » Sałatka z tuńczyka: 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym (80 g), 3 sztuki pomidorków koktajlowych (60g), sałata lodowa (100 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), kromka ciemnego chleba
- » Śliwki z jogurtem: 3 śliwki (100 g), 5 łyżek jogurtu 0,5% tłuszczu (75 g), migdał do dekoracji
- » Herbata lub bez cukru

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- » Płatki jęczmienne z jogurtem: łyżka płatków jęczmiennych (15 g) – zalej wodą i ostudź, pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 g), łyżeczka zarodków pszennych (5 g)
- » Kanapka: kromka ciemnego chleba, łyżeczka margaryny (5 g), łyżka chudego serka homogenizowanego, kilka plasterków ogórka
- » Mandarynka (100 g)
- » Herbata lub bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Kanapka z szynką: cienka kromka ciemnego chleba (20 g), koncentrat pomidorowy do posmarowania chleba, 4 cienkie plasterki szynki z kurczaka (20 g), kilka krążków papryki (30 g)
- » Pół szklanki maślanki (125 g)
- » Woda mineralna

OBIAD:

- » Zupa brokułowa: 120 g brokułów i włoszczyzny (razem), kromka ciemnego chleba na grzanki (40 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu
- » Łosoś pieczony w folii: 100 g fileta z łososia, kilka plastrów pomarańczy (100 g), sok z cytryny do skropienia łososia, ziemniak gotowany, posypany koperkiem (70 g)
- » Surówka z marchewki: średnia marchewka (100 g), łyżeczka octu z białego wina, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- » Woda mineralna

PODWIECZOREK:

- » Kanapka z pastą: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), cienki plaster sera białego chudego lub półtłustego, koncentrat pomidorowy – do smaku łyżeczka posiekanej czerwonej cebuli (5 g)
- » Zsiadłe mleko z jagodami: 5 łyżek zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu, 100 g mrożonych jagód
- » Herbata lub bez cukru

KOLACJA:

- » Kanapka z pieczoną wołowiną: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), 2 plasterki pieczonej wołowiny (20 g), kilka listków sałaty, kilka plasterków pomidora (100 g)
- » Herbata lub bez cukru

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- » Muesli domowe (wymieszaj równe części płatków owsianych, jęczmiennych, siemienia lnianego i orzechów włoskich): łyżka muesli (15 g), pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 ml), 100 g mrożonych malin
- » Kanapka z kurczakiem: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), kilka plasterków pieczonego udka z kurczaka bez skóry (30 g)
- » Sałatka z cykorii: kilka krążków cykorii (100 g), łyżeczka octu z białego wina do 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- » Herbata lub bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Chleb chrupki z serkiem: 2 kromki chrupkiego chleba (15 g), łyżeczka margaryny (5 g), łyżka serka granulowanego „Light” (15 g), łyżeczka margaryny (5 g) mały pomidor (50 g)
- » Pół szklanki maślanki
- » Woda mineralna z cytryną

OBIAD:

- » Zupa z jarzynowa: 200 g warzywa (kalarepa, seler naciowy, kalafior), ziemniak (70 g), 3 łyżki mleka 0,5% tłuszczu (45 ml)
- » Fasolka po bretońsku: 4 łyżki fasoli (przed gotowaniem – 40 g), kawałek chudej wołowiny (50 g), koncentrat pomidorowy, majeranek
- » Sok z aronii bez cukru (100 ml)
- » Woda mineralna z cytryną

PODWIECZOREK:

- » Sałatka: cienki plaster białego sera chudego lub półtłustego (20 g), kawałek ogórka (50 g), kilka rzodkiewek (50 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba
- » Woda mineralna z cytryną

KOLACJA:

- » Sałatka z łososia: 30 g pieczonego łososia, kawałek awokado (30 g), kilka listków sałaty (100 g), mała gruszka (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), łyżeczka pestek z dyni (5 g), kromka ciemnego chleba
- » Galaretka z mleka zsiadłego: 1/3 szklanki zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu (80 ml), łyżeczka żelatyny
- » Herbata lub bez cukru

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- » Kanapki z pastą z białego sera: 2 kromki ciemnego chleba (60 g), łyżeczka miękkiej margaryny (5 g), cienki plaster białego sera (20 g), 3 łyżki maślanki (45 ml) mała brzoskwinia (100 g), kilka orzechów laskowych (30 g)
- » Kawa zbożowa z mlekiem

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Płatki żytnie z maślanką: łyżka płatków żytnich (15 g), pół szklanki maślanki (125 ml), łyżeczka sezamu (5 g)
- » Woda mineralna lub inny napój bez cukru

OBIAD:

- » Zupa z kalafiora i kalarepy: 120 g kalafiora i kalarepy, ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- » Pieczony halibut z sosem cytrynowym: 100 g halibuta, kminek do posypania, 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml), skórka otarta z cytryny, 30 g makaronu (przed gotowaniem)
- » Surówka z selera i jabłka: seler starty na grubej tarce (100 g), jabłko starte ze skórą (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- » Woda mineralna

PODWIECZOREK:

- » Sałatka z serka: 2 łyżki serka ziarnistego light, 2 małe pomidory, łyżka posiekanej czerwonej cebuli (15 g), świeża bazylia, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba (5 g)
- » Maliny z kefirem: 100 g mrożonych malin, 5 łyżek kefiru 0,5% tłuszczu (75 g)
- » Herbata bez cukru

KOLACJA:

- » Sałatka z ryżu i soczewicy: 3 łyżki ryżu brązowego (przed gotowaniem – 30 g), łyżeczka soczewicy (przed gotowaniem – 5 g), kilka pieczarek marynowanych, pół czerwonej papryki (125 g), posiekany ząbek czosnku, 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g)
- » Herbata bez cukru

SOBOTA

ŚNIADANIE:

- » Kanapki z wołowiną: 1,5 kromki ciemnego chleba (60 g), chrzan do posmarowania, kilka plasterków pieczeni wołowej (30 g)
- » Surówka z pomidorów: 2 małe pomidory (100 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), łyżka posiekanego szczypiorku
- » Mandarynka (100 g)
- » Herbata bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Płatki gryczane z jogurtem: łyżka płatków gryczanych (15 g), pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 ml), 6 posiekanych migdałów
- » Woda mineralna

OBIAD:

- » Zupa ogórkowa: 120 g włoszczyzny i ogórków kiszonych (razem), ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu
- » Duszone udko indyka: udko z indyka bez skóry (100 g), pół czerwonej papryki (125 g), mała czerwona cebula (50 g), 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), estragon, 3 łyżki kaszy gryczanej (przed ugotowaniem – 30 g)
- » Surówka z selera naciowego: seler naciowy (100 g) kilka suszonych żurawin (30 g) pół gruszki (70 g), łyżeczka oleju rzepakowego
- » Woda mineralna

PODWIECZOREK:

- » Brokuły z chlebem: 4 kromki chleba chrupkiego (30 g), brokuły gotowane (100 g), łyżeczka oleju rzepakowego do polania (5 g)

KOLACJA:

- » Sałatka z jajkiem: małe jajko ugotowane na twardo, kilka rzodkiewek (50 g), kilka krążków cykorii (50 g), mała brzoskwinia (100 g), 5 łyżek jogurtu (75 ml), łyżeczka oleju rzepakowego, kromka ciemnego chleba (40 g)
- » Herbata bez cukru

NIEDZIELA

ŚNIADANIE:

- » Owsianka z malinami: 4 łyżki płatków owsianych górskich (40g), maliny (50g)
- » Kanapka z polędwicą: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka miękkiej margaryny (5 g), 4 cienkie plasterki polędwicy z indyka (20 g), średni ogórek kiszony (100 g), kilka listków sałaty (30 g)
- » Herbata bez cukru

DRUGIE ŚNIADANIE:

- » Kanapka z serem białym ogórkiem i rzodkiewką: 2 kromki chrupkiego pieczywa żytniego (20 g), cienki plaster białego sera (20 g), kilka plasterków ogórka zielonego (30 g), 2 rzodkiewki (30 g), koperek, pół szklanki maślanki (125 ml)
- » Woda mineralna

OBIAD:

- » Zupa pomidorowa: wywar z warzyw (200 ml), koncentrat pomidorowy lub duszone pomidory, 30g makaronu przed ugotowaniem, 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 g)
- » Łosoś pieczony: łosoś (150 g), 1 łyżeczka oleju rzepakowego (10 g), rozmaryn, szparagi (70 g), koper, cytryna
- » Surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona (150 g), małe jabłko ze skórą starte na grubej tarce (100 g), sok z cytryny
- » Herbata bez cukru

PODWIECZOREK:

- » Koktajl z owoców leśnych: w sezonie świeże, poza sezonem z mrożonki, np. jagody, maliny, jeżyny, żurawina, porzeczki (100g), jogurt naturalny (100g), 1 łyżka miodu (10g), otręby owsiane (5 g), do przybrania: kilkanaście sztuk jagód, suszone jagody goji, płatki migdałowe, listek mięty

KOLACJA:

- » Sałatka z mozzarellą i rucolą: kilka małych kulek mozzareli (50 g), pomidor (100 g), kilka oliwek (50 g), rukolla (50 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), 4 kromki chleba chrupkiego (30 g), łyżeczka margaryny (5 g)
- » Herbata bez cukru



1

ŚNIADANIE



2

II ŚNIADANIE



3

OBIAD



4

PODWIECZOREK



5

KOLACJA

PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH I NIEWSKAZANE DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM POZIOMEM CHOLESTEROLU I TRÓJGLICERYDÓW WE KRWI

Grupa produktów	Zalecane	Ograniczane	Niewskazane
Pieczywo, inne produkty zbożowe i ziemniaki	<ul style="list-style-type: none"> produkty z mąki pełnoziarnistej: pieczywo, makarony ryż brązowy, dziki, naturalny różnorodne kasze (kasza jaglana, owsiana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus) płatki owsiane, otręby, musli bez cukru, amarantus ekspandowany ziemniaki gotowane 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z białej mąki: pieczywo, makarony biały ryż puree ziemniaczane ze śmietaną 	<ul style="list-style-type: none"> chleb czosnkowy, rogaliki francuskie, gofry pizza frytki smażone w głębokim oleju, pieczone ziemniaki z masłem czy sosem śmietanowy słodzone płatki śniadaniowe (>20 g cukru/100 g płatków)
Owoce i warzywa	<ul style="list-style-type: none"> świeże oraz mrożone warzywa i owoce (np.: jarmuż, szpinak, pomidory, papryka, morwa biała, dynia, jagody, jabłka, cytrusy, ciemne winogrona) suszone owoce warzywa i owoce konserwowe w naturalnym soku bez soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> owoce konserwowe w syropie (odlać syrop) 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa smażone w panierce warzywa z ciężkimi sosami np. w sosie śmietanowym
Mięso, ryby i zamienniki	<ul style="list-style-type: none"> kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina, chude wędliny, szynka, jagnięcina, wołowina, chude mielone mięso wołowe, cielęcina, mięso z królika, dziczyzna wszystkie ryby: dorsz, gładzica, sola, morszczuk, halibut; ryby tłuste: makrela, sardynki, łosoś, pstrąg, śledź i tuńczyk różnego rodzaju fasola ciecierzycy, soczewica, groszek (opłukać jeśli konserwowe w słonej/słodkiej zalewie), nasiona soi, tofu 	<ul style="list-style-type: none"> chudy boczek, kiełbasa o obniżonej zawartości tłuszczu, klopsy jaja 	<ul style="list-style-type: none"> tłuste mięsa: boczek, kaczka, gęś, kiełbasy (zwłaszcza podsuszane), pasztety ciasta z mięsnym farszem burgery i nuggetsy podroby ryby w tłustych sosach śmietanowych lub serowych (np. sos holenderski), smażone w panierce
Mleko, nabiał i zamienniki	<ul style="list-style-type: none"> mleko niskotłuszczowe napoje sojowe (najlepiej z dodatkiem wapnia i witamin), inne mleka roślinne naturalne jogurty, kefir i maślanki chudy ser twarogowy, serek wiejski jogurty naturalne wzbogacane w fitosterole 	<ul style="list-style-type: none"> półtłuste mleko, mleko zagęszczone o obniżonej zawartości tłuszczu półtłusty ser np.: mozzarella, feta, półtłusty twaróg sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> mleko pełnotłuste, mleko owcze, mleko kozie, mleko zagęszczone lub skondensowane śmietana jogurt grecki, jogurt kremowy sery tłuste, np.: twaróg tłusty, mascarpone, brie, camembert, edam, parmezan, sery do smarowania pieczywa, sery żółte
Oleje i tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> margaryny do smarowania ze sterolami roślinnymi oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, z pestek dyni, z wiesiołka, lniany) wszystkie orzechy, szczególnie migdały orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, sezam, ziarna słonecznika, chia 	<ul style="list-style-type: none"> miękkie margaryny 	<ul style="list-style-type: none"> smalec tłuszcz z pieczeni margaryny twarde prażone orzechy zwłaszcza arachidowe w oleju i soli masło masło klarowane olej kokosowy
Płyny i napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda (mineralna) herbata (czarna, owocowa, biała, zielona) bez cukru kawa naturalna bez cukru 	<ul style="list-style-type: none"> 100% soki warzywne i owocowe oraz soki świeżo wyciskane 	<ul style="list-style-type: none"> nektary i napoje słodzone napoje gazowane napoje energetyzujące



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl

Opracowanie merytoryczne:

dr inż. Agata Gaździńska
mgr Marta Turczyńska

Opracowanie graficzne:

mgr inż. Izabela Szczepanik

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025