FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA

DIETNÍ DOPORUČENÍ PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ CHOLESTEROLU V KRVI

Interní a kardiologická klinika
Lipidemické centrum

Dietní doporučení při zvýšené hladině cholesterolu v krvi

Nízkocholesterolová strava je indikována převážně pacientům se zvýšenou hladinou krevních tuků, zejména pak cholesterolu. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi (hypercholesterolémie) je rizikový faktor pro vznik onemocnění srdce a cév. Cholesterol se ukládá do cév, kde se podílí na vzniku aterosklerózy (kornatění tepen). Cholesterol je látka tukové povahy, která je součástí všech našich buněk. Z části si ho organismus vytváří sám, část je však přijímána v potravě. Množství cholesterolu přijatého stravou by proto nemělo být v nadbytku. U zdravé populace je doporučené denní množství cholesterolu přibližně 300 mg, u lidí s hypercholesterolémií je doporučené množství nižší, a to do 200 mg na den.

Charakteristika dietního doporučení:

- hlavním cílem dietních opatření je zdravá, pestrá strava s dostatkem ovoce, zeleniny, vlákniny a vyvážený příjem všech základních živin (bílkoviny, sacharidy, tuky),
- **pravidelné stravování a plánování jídelníčku** předem může být velkou výhodou, jelikož brání pocitu hladu a následnému večernímu přejídání nebo konzumaci nevhodných potravin a nezdravých pamlsků – z tohoto důvodu doporučujeme jíst ideálně 3 – 5 porcí denně (optimálně snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře),
- při nákupu preferovat **čerstvé suroviny** před zpracovanými trvanlivými potravinami nebo polotovary,
- bílé pečivo, bílou mouku, běžné těstoviny je vhodné v co nejširším spektru nahradit **celozrnnými výrobky** (např. celozrnné a cereální pečivo, grahamy, celozrnná mouka, celozrnné těstoviny, celozrnný kuskus, rýže natural apod.),
- denně zařazovat **potraviny s vysokým obsahem vlákniny** (vlákninu obsahují slupky obilovin, otruby, ovesné vločky, ovoce a zelenina zejména v syrovém stavu, ořechy – zejména vlašské, dále semena, luštěniny, celozrnné pečivo a jiné celozrnné výrobky),
- **nezbytné je omezit příjem živočišných tuků a přepalovaných tuků,** naopak zvýšit příjem kvalitních rostlinných tuků z ořechů a semen a kvalitní rostlinné oleje (olivový, řepkový, lněný…),
- **ryby** by měly být v jídelníčku zařazeny **alespoň 2x týdně,** preferovat zejména mořské ryby pro vysoký obsah omega 3 mastných kyselin,
- omezit konzumaci transmastných kyselin – např. trvanlivé pečivo, náhražky čokolády, cukrovinky, čokoládové polevy, krémové náplně, levné ztužené tuky, smažená a přepálená jídla apod.,
- omezit v jídelníčku přidaný cukr – sladkosti, zmrzliny, oplatky, levné cukrovinky, zákusky apod.,
- **denně zkonzumovat minimálně 200 g ovoce a 400 g zeleniny** – optimálně 2 porce různých druhů ovoce a 3 – 4 porce zeleniny, z toho alespoň 2 porce v syrovém stavu,
- minimálně **2x týdně zařadit do jídelníčku luštěniny,**
- **dodržovat dostatečný pitný režim,** optimálně 30 – 35 ml na 1 kg ideální tělesné hmotnosti (např. člověk, který netrpí obezitou a váží 70 kg, by měl denně vypít min. 2,1 litru tekutin) – preferovat nápoje bez obsahu cukru a bez náhradních sladidel,
- omezit příjem alkoholu a nekouřit,
- zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu přiměřenou zdravotnímu stavu a věku (základem je chůze),
- při nadváze nebo obezitě je nezbytná redukce hmotnosti.

Technologická úprava pokrmů:

- velmi důležitá je i **vhodná úprava pokrmů** – vaření, dušení, vaření v páře, příprava v horkovzdušné troubě, pečení v alobalu, ve vodní lázni, grilování bez tuku v kontaktním grilu nebo na lávovém kameni (používejte nádobí s nepřilnavým povrchem, případně pečící papír),
- zcela nevhodný je přepalovaný tuk, vylučuje se proto veškerá tepelná úprava pokrmů na tuku, jako je smažení, fritování, běžné pečení, opékání a grilování na tuku nebo na přímém ohni,
- k zahušťování pokrmů **nepoužívat klasickou jíšku nebo bílou mouku** – nahradit je lze celozrnnými druhy mouk, případně celozrnným pečivem, strouhanou a lisovanou zeleninou, strouhaným bramborem, mletými ovesnými vločkami apod.,
- při přípravě těst je vhodné nahradit díl bílé mouky dílem mouky celozrnné (např. celozrnná špaldová, grahamová, celozrnná pohanková apod.), přidat strouhanou mrkev, cuketu, dýni, případně jinou vhodnou zeleninu,
- do domácích dezertů a moučníků lze pro navýšení vlákniny přidat celé, krájené nebo mleté ořechy, ovesné vločky nebo otruby, rozinky a jiné sušené ovoce, čerstvé ovoce se slupkou atd.
- co nejvíce jídel se snažte připravovat doma sami z čerstvých surovin, včetně pomazánek a salátů, jen tak si ohlídáte, co váš výsledný pokrm na talíři skutečně obsahuje,
- při vaření šetřete solí a nepoužívejte instantní dochucovadla, vhodnější jsou bylinky, natě, aromatické druhy zeleniny a jednodruhová koření.

	VÝBĚR POTRAVIN A POKRMŮ	
Skupiny potravin	**VHODNÉ ✓**	**NEVHODNÉ ×**
Pečivo	celozrnné a cereální pečivo, grahamy, celozrnný toustový chléb, žitný chléb, celozrnné tortily, domácí pečivo a moučníky z celozrnných mouk	*běžné pečivo, rohlíky, housky, veka, croissanty (i plněné), koblihy, lístkové těsto, tučné bílé pečivo, sladké pečivo, moučníky, zákusky, dorty*
Přílohy, obiloviny	brambory, brambory pečené bez tuku (lze i se slupkou), bramborová kaše, celozrnné těstoviny, rýže (natural, basmati), noky z celozrnné krupice, knedlíky domácí z celozrnné mouky, bramborové knedlíky, bramborové placky na sucho nebo pečené, celozrnný kuskus, bulgur, pohanka, jáhly, quinoa, ovesné vločky, cereálie s vysokým podílem vlákniny bez přidaného cukru	*smažené přílohy (hranolky, krokety, americké brambory), bramborový salát s majonézou, klasické kynuté knedlíky, houskové knedlíky, běžné noky z bílé mouky, bramborové placky smažené na tuku apod., cereálie s obsahem přidaných cukrů a tuků*
Maso, vnitřnosti	**pouze libové druhy** – kuřecí bez kůže, krůtí, telecí, vepřové (kýta, kotleta, pečeně), králičí, jehněčí, hovězí	*tučná a prorostlá masa – vepřový bok, krkovice, skopové, tučná drůbež (kachna, husa), uzená masa, nakládaná masa, smažená masa, minutky,* ***vnitřnosti,*** *zvěřina*
Ryby, mořské plody	**ryby méně tučné 2x týdně** – filé, treska, pangasius, tuňák, pstruh, štika, kapr bez kůže, losos bez kůže, tuňák ve vlastní šťávě omezeně tučnější druhy – očka, kyselé ryby, sardinky, makrela, hejk, úhoř, krabi, krevety	*smažené a uzené ryby s kůží, rybí vnitřnosti, kaviár, kupované rybí pomazánky*
Uzeniny, masné výrobky	kvalitní, libové s vysokým podílem masa – šunka nejvyšší kvality, případně výběrová (drůbeží i vepřová) párky s vysokým podílem masa (více než 80%), domácí šunková pěna, sušené maso	*slanina, škvarky, klobásy, měkké a trvanlivé salámy, paštiky, konzervy, tlačenka, jelita, jitrnice, ovar, levné uzeniny*
Vejce	vaječný bílek bez omezení, celá vejce nepřipravovaná na tuku (vařená, na měkko, jako omeleta nasucho, na přípravu pokrmů)	***vejce připravovaná na tuku*** *nebo s uzeninou, knedlík s vejcem, smažený chléb ve vajíčku*

	VÝBĚR POTRAVIN A POKRMŮ	
Skupiny potravin	**VHODNÉ ✓**	**NEVHODNÉ ×**
Mléko, mléčné výrobky	nízkotučné, polotučné, mléko a zakysané mléčné výrobky - kefír, podmáslí, kyška, acidofilní mléko, přírodní a ovocná jogurtová mléka, jogurty do 3% tuku, sýry do do 30% tuku nebo do 18 g tuků ve 100 g výrobku – plátkové, tvarohové, čerstvé, cottage, tvarůžky, netučný tvaroh – tvrdý i měkký	*plnotučné mléko, kondenzované mléko, smetana, zakysaná smetana, šlehačka, tučný tvaroh, lipánky, pribináčky a jiné tučné mléčné dezerty, tučné sýry, smetanové slazené jogurty*
Tuky	kvalitní rostlinné oleje – olivový, řepkový, kukuřičný, slunečnicový, sójový, arašídový, lněný, aj., kvalitní rostlinné tuky, margaríny (Rama, Flora, Perla)	***máslo,*** *sádlo, lůj, olej palmový, palmojádrový, kokosový, margaríny a oleje neznámého složení nebo původu, majonézy, tatarská omáčka, dresinky*
Ovoce, ořechy	ovoce nejlépe v syrovém stavu, domácí mražená ovocná dřeň bez přidaného cukru, sušené ovoce, ořechy a semena (drcená) v přiměřeném množství	*kandované ovoce, kompotované ovoce, marmelády, džemy, ovocné zmrzliny kupované, pražené slané ořechy*
Zelenina, luštěniny	čerstvá, mražená, sušená, kvašená zelenina – bez omezení luštěniny, klíčky – bez omezení dle tolerance	*smažená zelenina, zeleninové saláty s majonézou nebo s tučnými kupovanými dresingy, sterilovaná zelenina*
Sladké potraviny a pokrmy	celozrnné sušenky, domácí celozrnné piškoty, domácí moučníky z vhodných surovin, želé, domácí ovocná zmrzlina, carob, hořká kvalitní čokoláda, pudingy z odtučněného mléka, ovoce s tvarohem, kaše z ovesných vloček, med v malém množství	*moučníky a zákusky plněné smetanovými nebo máslovými krémy a tučnými náplněmi, těsto listové, linecké, kynuté, nekvalitní čokoláda, smetanová zmrzlina, oplatky plněné krémy, máslové sušenky, polevy, zákusky, bonbony …*
Nápoje	voda, neslazené čaje, neslazené minerálky, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, případně smoothie, pravé kakao neslazené	*slazené limonády a nápoje, sirupy, granko, nekvalitní čokoláda, alkohol*
Ostatní	domácí majonézy, domácí dresingy a dipy z jogurtu a zeleniny	*saláty s majonézou, máslové krémy, kupované pomazánky a pochoutkové saláty, obložené chlebíčky, polotovary, hotová jídla, jídla z rychlých občerstvení, smažená jídla, chipsy*

KONTAKT

Lipidová ambulance na Interní ambulanci

prof. MUDr. Jan Václavík, Ph.D. FESC,
MUDr. Pavla Jadrníčková
tel. 597 373 024, e-mail: lipidy@fno.cz

Lipidová ambulance na Kardiovaskulárním oddělení

prim. MUDr. Marian Branny, Ph.D.,
MUDr. Darina Hadidová
tel. 597 372 558, e-mail: lipidy.kardiologie@fno.cz