

ul. Zygmunta Starego 1/1

41-902 Bytom

tel.: 32-281-62-54

www.gastrologia-silesia.pl

gastrologia.silesia@gmail.com

## DIETA UBOGOCHOLESTEROLOWA

Dieta mająca na celu obniżenie poziomu cholesterolu we krwi bardzo przypomina dietę śródziemnomorską, która jest bogata w ryby oraz warzywa i owoce. Osoby mające wysoki poziom cholesterolu we krwi powinny zrezygnować lub ograniczyć spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe (palmitynowy, stearynowy, masłowy).

Należy ograniczyć spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe (palmitynowy, stearynowy, masłowy), takich jak:

- mięso, zwłaszcza wieprzowe, wołowe, kaczka, gęś, podroby (wątróbka, serca, nerki),
- przetwory mięsne (parówki, kaszanka, pasztety, salceson, salami),
- sery żółte,
- tłuste białe sery,
- żółtka jaj,
- masło, margaryny.

Cechy charakterystyczne tradycyjnej diety śródziemnomorskiej to potrawy bogate w:

- oliwę z oliwek,
- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe,
- nasiona roślin strączkowych.

Zaleca się umiarkowane do dużego spożycie ryb, umiarkowane spożycie mleka, serów i jogurtów, umiarkowane spożycie czerwonego wina do posiłków, mało mięsa. Dieta powinna zawierać co najmniej 700g warzyw i owoców każdego dnia.

## PRODUKTY DOZWOLONE

*Pieczywo:* z pełnego ziarna, graham, z nasionami lnu, słonecznika, dyni.

*Kasze:* grube kasze, ryż brązowy, makaron razowy.

*Nabiał i tłuszcze:* mleko 2%, nabiał naturalny (jogurty, kefiry, maślanki), jajko na miękko, jajecznica na parze, masło świeże dodawane do potraw tuż po ich przygotowaniu, oleje roślinne.

*Mięsa:* gotowane w wodzie i na parze, w kombiwarach, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub w rękawie; zaleca się chude mięsa i ryby.

*Warzywa i owoce:* wszystkie; świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe.

*Napoje:* słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, rozcieńczone soki z owoców i warzyw, kompoty, wody źródlane i mineralne.

*Zupy:* warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym.

*Dodatki do pieczywa:* masło, twarożek, biały ser, serek homogenizowany, jaja gotowane, jajecznica na parze, chuda wędlina, szynka, polędwica, pasty warzywne.

*Desery:* kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy owocowe, sałatki owocowe, kompoty.

*Zioła zalecane:* wyciąg z czerwonego ryżu (LipiForma)\*, wyciąg z bergamotki (Bergamot R)\*\*, zielona herbata, ziele karczocha, kozieradka.

## PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

Pieczywo pszenne, cukiernicze, rogalce, chałki, pełnotłuste mleko i nabiał wysokotłuszczowy, tłuste sery białe, dojrzewające, pleśniowe, topione, feta, jogurty owocowe słodzone, żółtka jaj w dużych ilościach, majonez, smażone, tłuste mięso, podroby i wędliny, smalec, słonina, boczec, margaryny.

Nie zaleca się tłustych ciast, tortów, napojów alkoholowych, deserów z alkoholem, potraw solonych, marynowanych i konserw.

\*, \*\*: zalecane przez ekspertów, o udowodnionym działaniu