

- **Zupy i sosy**
 - Zalecane są zupy jarzynowe czyste, zupy kremy
 - Nie podprawiaj zup zawiesinami
 - Nie zagęszczaj zup zasmażkami, śmietaną (możesz dodać np. jogurt naturalny)
 - Nie gotuj zup na tłustych wywarach mięsnych
 - Unikaj spożywania tłustych sosów
- **Regularna aktywność fizyczna**
 - Ćwiczenia dostosuj do swojego stanu zdrowia, wieku oraz sprawności fizycznej
- **Unikaj nadwagi i otyłości**
 - Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała pomaga uzyskać odpowiednie stężenia: cholesterolu, triglicerydów oraz poprawia tolerancję glukozy.
 - Prawidłowa masa ciała poprawia samopoczucie i zwiększa komfort życia
- **Unikaj spożycia alkoholu**
- **Palenie papierosów jest przeciwwskazane**

Opracowanie: dietetyk Ewa Kaczmarek

ŻYWIENIE W MIAŻDŻYCY

- Spożywaj **regularnie 4-5 posiłków dziennie**
 - Ostatni posiłek ok. 2-3 przed snem
 - Urozmaicaj swoją codzienną dietę
- **Wyliminuj z diety słodkie i słone przekąski oraz produkty typu fast food**
- Słodkie napoje, soki w kartonach zamień na naturalną wodę mineralną, soki ze świeżych owoców / warzyw, koktajle owocowo-mleczne itp.
- **Ogranicz spożycie soli kuchennej** (max.5g dziennie = 1 płaska łyżeczka, należy uwzględnić sól dodawaną do potraw oraz tę występującą w produktach spożywczych)
- **Ogranicz spożycie tłuszczu**
 - Pamiętaj, że oprócz tłuszczu widocznego: masło, margaryna, oleje roślinne, w wielu produktach znajduje się tłuszcz niewidoczny, który naturalnie występuje w mięsach, rybach, wędlinach, mleku i jego przetworach oraz jajkach
 - Tłuszcz w postaci oleju najlepiej dodawaj do gotowych potraw (nierafinowany, tłoczony na zimno)
 - Majonez / śmietanę zastąp jogurtem naturalnym / kefirem

ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
✓ Oliwa z oliwek	✗ Masło
✓ Olej rzepakowy, lniany, z pestek dyni, z orzechów włoskich, z pestek winogron;	✗ Smalec, słonina
✓ Margaryna miękka (np.Flora, Benecol)	✗ Margaryny twarde* (w kostkach)
	✗ Olej palmowy

*Wchodzą również w skład produktów cukierniczych!

- **Pamiętaj, że zalecane są wielo- i jedno nienasycone kwasy tłuszczowe**
 - Te dobre dla organizmu kwasy tłuszczowe znajdziesz w: olejach roślinnych, rybach (zalecane 2-3 razy w tyg.), orzechach czy awokado
 - W szczególności kwasy tłuszczowe omega 3
- Fitosterole (sterole i stanole, ograniczają wchłanianie cholesterolu w jelitach). Na polskim rynku dostępne są margaryny (np. Benecol, Flora) i jogurty wzbogacane w fitosterole

- **Produkty szczególnie zalecane przy wysokim cholesterolu:**
 - Otręby owsiane / pszenne, płatki owsiane, siemię lniane, migdały, orzechy włoskie
 - Awokado, czarna porzeczka, owoce cytrusowe
 - Benecol/ Flora, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej rydzowy
 - Karczochy, soja, soczewica, zielone warzywa
 - Ryby morskie
 - Zielona herbata, nasiona płesznika

- **Mięso i przetwory**

ZALECANE	UMIARKOWANE ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
✓ Kurczak, indyk, królik, cielęcina, jagnięcina	✗ Wołowina	✗ Wieprzowina, baranina
✓ Wędliny drobiowe	✗ Dziczyzna	✗ Kaczka, gęś
		✗ Podroby, pasztety
		✗ Boczek, salceson
		✗ Konserwy mięsne
		✗ Tłuste wędliny

- **Mleko, produkty mleczne i jaja**

ZALECANE	UMIARKOWANE ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
✓ Mleko 1,5-2%	✗ Ser twarogowy półtłusty	✗ Mleko 3,2%
✓ Naturalne: jogurt, kefir, maślanka	✗ Jajka na miękko, jajecznica na parze (ogranicz żółtka)	✗ Śmietana
✓ Ser twarogowy chudy		✗ Ser topiony, pleśniowy, żółty
✓ Ser twarogowy ziarnisty		✗ Ser twarogowy tłusty
		✗ Jajecznica smażona na maśle / z boczkiem

- **Zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie**
 - Wspomaga on redukcję masy ciała, ↓wchłanianie cholesterolu oraz trójglicerydów, ↓ciśnienie tętnicze krwi, spowalnia rozkład węglowodanów, zapobiega zaparciom, ↓uczucie głodu oraz wspomaga usuwanie szkodliwych substancji z organizmu
 - Produkty bogate w błonnik: otręby, płatki owsiane, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, pełnoziarniste makarony, warzywa (szczególnie surowe), owoce
 - Pieczywo pszenne zastąp pełnoziarnistym, żytnim, razowym, graham
 - Błonnik rozpuszczany (obecny m.in. w owsie: płatki owsiane, otręby) szczególnie wspomaga obniżenie niekorzystnych frakcji cholesterolu
 - Pamiętaj - aby błonnik spełniał swoje funkcje, należy pić odpowiednie ilości wody

(duża ilość błonnika i zbyt mała ilość wody może powodować zaparcia/wzdęcia)

- **Spożywaj codziennie owoce i warzywa**
 - Są cennym źródłem witamin
 - Wybieraj różnorodne warzywa i owoce
 - W postaci surowej, surówek, gotowane do postaci al dente (również jako dodatek np. do koktajli, sałatek)
 - W Twojej diecie nie powinno zabraknąć nasion roślin strączkowych (wartościowe białko, błonnik pokarmowy)
- **Spożywaj produkty bogate w witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy**
 - Źródła wit.B6: nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, orzechy włoskie, pełne ziarna zbóż, zielone warzywa liściaste
 - Źródła wit.B12: produkty zwierzęce, ryby, mleko i produkty mleczne, jajka
 - Źródła kwasu foliowego: zielone warzywa liściaste (zwłaszcza: szpinak, brukselka, bób, zielony groszek, brokuły), nasiona roślin strączkowych, pełne ziarna zboża, otręby pszenne, kiełki zbóż
- **Robiąc zakupy uważnie czytaj etykiety**
 - Unikaj produktów, które w swoim składzie mają duże ilości cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans
- **Zalecane sposoby przygotowywania posiłków**
 - Gotowanie w małej ilości wody/na parze/w szybkowarach
 - Duszenie bez dodatku tłuszczu
 - Pieczenie w folii/naczyniu żaroodpornym
 - Unikaj smażenia