



## Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

### Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Dyslipidemia

**Dyslipidemia**- są to zaburzenia gospodarki lipidowej. Charakteryzuje się nieprawidłowym stężeniem w surowicy na czczo jednej lub więcej frakcji lipoprotein lub nieprawidłowym ich składem. W praktyce klinicznej dyslipidemie definiuje się na podstawie wyników laboratoryjnych.

#### **Hipercholesterolemia**

Jest to podwyższone powyżej normy stężenie cholesterolu całkowitego w osoczu krwi. Nie jest to schorzenie, ale nieprawidłowość metaboliczna, która może towarzyszyć innym chorobom i jest ważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia wielu chorób układu krążenia.

- norma cholesterolu całkowitego (TC) -  $\geq 5$  mmol/l ( $\geq 190$  mg/dl)
- norma cholesterolu LDL (LDL-C) -  $\geq 3,0$  mmol/l ( $\geq 115$  mg/dl)

**Hipertriglicerydemia** - stężenie triacylogliceroli (TG)  $\geq 1,7$  mmol/l (=150 g/dl)

**Małe stężenie cholesterolu HDL (HDL-C):**  $< 1$  mmol/l (40 mg/dl) u mężczyzn i  $< 1,2$  mmol/l ( $< 45$  mg/dl) u kobiet)

#### **Hiperlipidemia mieszana**

#### **"Dobry" i "zły" cholesterol:**

Cholesterol jest niezbędny dla organizmu. **"Zły"** cholesterol czyli specjalne cząsteczki tzw. lipoproteiny o małej gęstości (LDL) - służące do transportu cholesterolu we krwi. Zwiększone stężenie LDL obserwowane jest u osób z chorobami układu krążenia. Za **"dobry"** cholesterol uważa się lipoproteiny o dużej gęstości (HDL). Ich obecność w dużym stężeniu chroni przed chorobami układu krążenia.

#### **Przyczyny hipercholesterolemii:**

Nie ma jednej przyczyny hipercholesterolemii. Z reguły jest ich kilka, różny jest udział w rozwoju choroby. Dwa główne źródła cholesterolu to dieta bogata w tłuste produkty: mięsne i mleczne oraz własna produkcja w różnych narządach, głównie w wątrobie i jego nadmierna akumulacja.

#### **Cholesterol a miażdżyca:**

Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi jest groźnym czynnikiem rozwoju miażdżycy i jej powikłań, czyli chorób sercowo- naczyniowych, w tym choroby wieńcowej i zawału serca. Badania wykazują, że obniżenie stężenia cholesterolu LDL we krwi o 1% zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej o 2%.

Odpowiednia dieta może wpływać na zahamowanie rozwoju miażdżycy głównie poprzez wpływ na obniżenie cholesterolu we krwi i kontrolę innych czynników ryzyka (m.in. nadciśnienia tętniczego krwi, nadwagi, otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej). **Dieta**

jest ważnym elementem leczenia hipercholesterolemii również u osób stosujących terapię farmakologiczną.

### **Zalecenia dietetyczne:**

**Należy unikać składników żywności, które podwyższają stężenie cholesterolu we krwi:**

- Nasyconych kwasów tłuszczowych- należy wybierać tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych, chude produkty mięsne i mleczne zamiast tłustych, żywności typu fast food, słodczy produkowanych przemysłowo (ciast, ciasteczek, batoników, czekolady, wafelków).
- Izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych - dlatego trzeba unikać słodczy produkowanych przemysłowo, żywności typu fast food, chipsów, zup i innych produktów w proszku typu instant.
- Cholesterolu zawartego żywności- powinno się unikać podrobów oraz wędlin podrobowych, wybierać chude produkty mleczne, chude mięsa i wędliny, oleje roślinne, zamiast smalcu, słoniny, boczku.

**Należy wybierać produkty, które pomagają obniżyć stężenie cholesterolu we krwi:**

- Zawierające sterole lub stanole roślinne.
- Bogate w błonnik rozpuszczalny- płatki owsiane i jęczmienne, jabłka, owoce cytrusowe lub jagodowe (jagody, porzeczki, agrest), surowe warzywa w postaci surówek, sałatek; dania z fasoli, soi, grochu lub soczewicy.

**Produkty, które osłabiają szkodliwe działanie cholesterolu:**

- warzywa i owoce bogate w antyoksydanty, które hamują utlenianie cholesterolu
- tłuste ryby morskie- należy spożywać 2-3 razy w tygodniu zamiast dania mięsnego, duża zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 zmniejsza ryzyko występowania chorób sercowo- naczyniowych.
- należy ograniczyć w diecie sól, przynajmniej częściowo można zastąpić ją ziołami świeżymi lub suszonymi ziołami, czosnkiem, cebulą, szczypiorkiem, natką, koperkiem, sokiem z cytryny.

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem,	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w	Napoje czekoladowe, mocna

	napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, jogurt niskotłuszczowy	ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt półtłusty, mleko półtłuste	herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, jogurt pełnotłusty
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi	Pieczywo jasne, chleb żytni, półcukiernicze	Pieczywo świeże, pieczywo z dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, serek sojowy, margaryny miękkie	Masło, dżem, powidła, miód, sery o zmniejszonej ilości tłuszczu	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne, masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Zaprawiane zaprawą z mąki i oleju lub margaryny	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
<b>Dodatki do zup</b>	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, makaron, ryż	Kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	francuskie
<b>Mięso, podroby, ryby, drób</b>	Chude gatunki mięs: cielęcina, indyk, kurczak bez skóry, królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby morskie (makrele, śledzie)	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach, podroby, gęsi, kaczki, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone, racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
<b>Tłuszcz</b>	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy,	masło	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy,

	oliwa z oliwek; oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, margaryny miękkie		tłuszcze uwodornione
<b>Warzywa, owoce i orzechy</b>	Świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Warzywa solone, konserwowe, orzechy solone, wiórki kokosowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, placki
<b>Desery</b>	Galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy	Torty, czekolady, batony, kremy, tłuste ciasta
<b>Przyprawy</b>	Przyprawy korzenne ziołowe łagodne	Ostre przyprawy, musztarda	ocet

### **Źródło:**

"Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego." red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki

„Dietetyka – Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”, H. Ciborowska i A. Rudnicka .

"Dieta dla pacjentów z hipercholesterolemią". A. Cichocka, M. Michalak

### **Opracowała:**

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii