

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH - 7

### ZASTOSOWANIE

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych zalecana jest w chorobach układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; w hiperlipidemiach z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10% 6,7-11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/1000 kcal
	Sód	≤2000mg/dobę

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.

Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

Modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10g na 250ml). Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie – nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw; z czego część powinna być serwowana w postaci surowej.

Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z mąki z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny występować w diecie. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane. Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce takie jak smalec, słonina, masło oraz niektóre tłuszcze roślinne, takie jak olej palmowy, kokosowy będące źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych należy ograniczyć. Nie powinny być spożywane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny. Głównie źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby. Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodczykach, niektórych margarynach, produktach typu fast food.

Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka).

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględniać ich sezonowość.

## TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• pieczywo pszenne, żytnie i mieszanene (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okrasa,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych</li> </ul>
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku,</li> <li>• ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce suszone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus</li> </ul>	
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane,</li> <li>• orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone,</li> <li>• orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych)</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura),</li> <li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• galaretki drobiowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa smażone,</li> <li>• mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• kiełbasy, wędliny mielone,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa surowe np. tatar</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby smażone,</li> <li>• ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,</li> <li>• przetworzone konserwy rybne</li> </ul>
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane,</li> <li>• jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja smażone,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i przetwory mleczne chude i półtłuste,</li> <li>• przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• śmietana, śmietanka</li> </ul>
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• olej kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• ciastka, torty,</li> <li>• inne ciasta niż dozwolone,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chałwa,</li> <li>• bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru,</li> <li>• wyroby z ciasta francuskiego, kruchego,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• słabe napary ziołowe,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka ,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje z dodatkiem tłustego mleka,</li> <li>• napoje kokosowe (prócz wody kokosowej),</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne,</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sos sojowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> </ul>