

Nízkocholesterolová dieta

Nízkocholesterolovou stravu je nutno dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Základem je racionální vyvážený jídelníček s přísunem všech základních živin - bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálních látek. Příjem stravy je doporučen 5x denně v menších porcích. Příjem cholesterolu je max. 300mg denně. V případě nadváhy či obezity je nutno redukovat hmotnost. Samozřejmostí je pitný režim 2-3 litry tekutin denně. Důraz je kladen na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Jaké potraviny vybírat

Potraviny obsahující "zdravé" tuky

Kvalitní rostlinné oleje a tuky z nich vyrobené obsahují méně nasycených mastných kyselin, které je třeba omezovat. Naopak obsahují více tělu prospěšných nenasycených mastných kyselin. Vícenenasycené omega 3 a omega 6 mastné kyseliny pomáhají hladinu cholesterolu snížit. Jsou přítomny v rostlinných olejích (slunečnicový, řepkový, lněný) a rostlinných tucích z nich vyrobených (např. Flora), semínkách (slunečnicové, lněné, dýňové), a v tučných rybách (losos, tuňák).

Ovoce a zeleninu.

Většina druhů neobsahuje tolik energie, ale dostatek vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

Potraviny bohaté na vlákninu.

Celozrnné pečivo, cereálie, luštěniny, zelenina a ovoce jsou bohaté na vlákninu, která zlepšuje trávení a peristaltiku střev. A navíc pomáhá i snižovat hladinu cholesterolu.

Mléčné výrobky

Z mléka a mléčných výrobků vybírat méně tučné druhy - sýry okolo 30 % tuku v sušině, jogurty do 2 % tuku, vyhýbejte se smetanovým druhům.

Vhodná příprava pokrmů

Doporučené postupy jsou: vaření, dušení, pečení, grilování či opékání na malém množství tuku. Bez tuku lze vařit s pomocí: teflonové pánve, ve woku, v horkovzdušné či mikrovlnné troubě, v páře, v nerezových nádobách se zesíleným dnem, v alobalu.

Nevhodné potraviny

To jsou ty, které obsahují velké množství cholesterolu a nasycených tuků. Do této skupiny patří:

- živočišné tuky (máslo, tavené sýry, sádlo)
- vnitřnosti (mozeček, játra, ledvinky, jazyk atd.)
- tučná masa, bůček, slanina, uzené maso, škvarky
- masné výrobky (tlačenka, jitrnice, jelito, paštika, uzeniny)
- vaječný žloutek
- tučné mléčné výrobky (šlehačka, smetana, tučný jogurt, smetanové sýry)

Podrobněji viz tabulka uvedená dále.

Jak z klasických receptů udělat nízkocholesterolové

- omáčky a polévky zahušťovat moukou rozmíchanou ve vodě či mléku, chlebem nebo mixovanou zeleninou, rozvařenou bramborou apod.
- k maštění používejte rostlinný tuk, je vhodný jej přidat až do hotových pokrmů
- na chléb či pečivo v případě nutnosti namazat rostlinný tuk, nejlépe s vysokým obsahem polynenasycených omega 3 a omega 6 mastných kyselin, nízkým obsahem transkyselin nebo obohacený o rostlinné steroly, které snižují hladinu cholesterolu
- z mléčných výrobků vybírat nízkotučné - sýry s obsahem tuku v sušině okolo 30 %, jogurty do 2 % obsahu tuku, vhodné jsou kysané a zakysané mléčné výrobky (např. kefír, probiotické nápoje, acidofilní mléko, biokys a podmáslí)
- z vajec používejte pouze bílky nebo maximálně dvě celá vejce týdně
- bílé pečivo nahradte celozrnným, obsahuje větší množství vlákniny
- denně zařazujte do jídelníčku 400-500 g zeleniny nebo ovoce.

Nápoje

Doporučuje se 2-3 litry tekutin denně. Nejvhodnější jsou stolní vody, minerálky (při pravidelném používání je třeba většinu minerálek střídát), přírodní ovocné šťávy, 100% džusy (je lepší je ředit). Vhodné jsou i ovocné a bylinné čaje nebo slabý černý čaj. Nevhodné jsou slazené nápoje a limonády, větší množství černé kávy, silného černého čaje a alkoholu.

10 základních zásad pro snížení hladiny cholesterolu

1. Snížit spotřebu tučného masa a uzenin, vnitřností
2. Používat rostlinné oleje a tuky s vyšším obsahem polynenasycených mastných kyselin
3. Zařadit do stravy výrobky obohacené rostlinnými steroly
4. Z mléčných výrobků upřednostnit nízkotučné
5. Konzumovat hodně zeleniny a ovoce, převážně v syrovém stavu
6. Omezit spotřebu cukru, sladkostí, moučnicků, cukrářských výrobků a bílého pečiva
7. Při tepelné úpravě jídla se vyhýbat smažení
8. Konzumovat dostatečné množství tekutin (alespoň 2-3 litry za den)
9. Naučte se zvládat nervové vypětí a stres
10. Dbejte na přiměřený tělesný pohyb (minimálně půl hodiny alespoň 4x týdně).

Tabulka - vhodnost potravin s ohledem na obsah cholesterolu

Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
Tuky		
spotřebu všech tuků je nutno snížit	rostlinné oleje - slunečnicový, olivový, kukuřičný, řepkový, sójový, podzemnicový, rostlinné tuky	máslo, sádlo, lůj, olej palmový, kokosový (nevhodný poměr mastných kyselin), některé margariny, oleje neznámého složení
Ryby		
všechny mořské i sladkovodní, grilované, vařené, uzené bez kůže, rybičky v tomatě, v oleji		rybí vnitřnosti, krabi, krevety, smažené a uzené ryby
Maso		
kuře, krůta, holoubě, králík, zvěřina, kachna, telecí, sojové	zcela libové hovězí a skopové, zcela libové vepřové a šunka, drůbeží šunka, koňské uzeniny	viditelný tuk na mase, husa, slepice, tučné vepřové, skopové, uzené, mleté maso, vnitřnosti, paštiky, konzervy, uzenářské výrobky (klobásy, salámy, párky), kůže z drůbeže, hamburgery
Mléčné výrobky		
nízkotučný jogurt a sýr, netučné podmáslí a tvaroh, acidofilní mléko, kefír	polotučné mléko do 2% tuku, sýry do 30% tuku v sušině	plnotučné mléko, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, tučné sýry a jogurty, kondenzované a sušené mléko, smetanové omáčky, mražené výrobky z mléka a smetany
Vaječné bílky		
v libovolném množství	1-3 celá vejce - týdně, pouze na přípravu pokrmů	vaječné žloutky, majonéza
Zelenina		
čerstvá, mražená i sušená zelenina, lupínky v různých úpravách, brambory vařené nebo pečené ve slupce	hranolky připravené na doporučeném oleji	smažená zelenina, bramborové (chipsy), hranolky, bramborák, saláty s majonézou
Ovoce		
ovoce nejlépe v syrovém stavu, mražená ovocná dřevina	kompoty s umělým sladidlem	kandované ovoce - fíky, datle, kompoty a marmelády s cukrem
Luštěniny a obiloviny		
rýže, hrách, fazole, čočka, sójové boby, krupky, pohanka, ovesné vločky, nízkovaječné těstoviny, kukuřice, mák		knedlíky, vaječné nudle a těstoviny, zavářky
Pečivo		
tmavý chléb, celozrnné výrobky, moučnický, dalamánky, pečivo z tmavé mouky	netučné pečivo a moučnický připravované z rostlinných tuků	cukrovinky, tučné bílé pečivo, dorty, koblíhy, čokoláda, máslové výrobky
Dezerty		
želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučnělého mléka		dezerty s máslovou nádivkou, pudinky s tučného mléka, zmrzlina
Nápoje		
minerálky, nápoje s vitamínem C, nízkokalorické, (light) nápoje, čaje - zvláště bylinné, voda		sladké nápoje