



Zaburzenia lipidowe

Zaburzenia lipidowe określa się jako stan, w którym stężenie lipidów i lipoprotein w osoczu nie odpowiada wartościom uznanym za prawidłowe. Wyróżnia się hipercholesterolemię (kiedy stężenie frakcji LDL przekracza 115 mg/dl), dyslipidemię aterogenną (zwiększone stężenie triglicerydów > 150 mg/dl, zbyt niskie stężenie frakcji HDL cholesterolu < 40 mg/dl u kobiet i < 45 mg/dl u mężczyzn oraz obecność nieprawidłowych, małych i gęstych cząsteczek LDL cholesterolu) oraz zespół chylomikronemii (stała obecność chylomikronów w osoczu krwi na czczo).



Zalecenia dietetyczne:

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny).
2. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
3. Kontroluj swoją masę ciała – jeśli jest ona nadmierna, zgłoś się do dietetyka w celu redukcji masy ciała.
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiina, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana.
5. Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans, znajdujące się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
6. Unikaj spożywania soli, która powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Zrezygnuj z dosalania potraw na talerzu.
7. Zamień sól na delikatne, ziołowe przyprawy np. koperek, natkę pietruszki, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek. Sól ukryta jest również w żywności wysokoprzetworzonej (np. produktach typu fast food, konserwach, wędlinach), dlatego unikaj takich produktów w swojej diecie.
8. Ogranicz spożycie cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
9. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.
10. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych.
11. Stosuj margaryny zawierające sterole i stanole roślinne o udowodnionym działaniu obniżającym poziom „złego” cholesterolu.
12. Wzbogać dietę w kwasy omega-3. Znajdziesz je w rybach, nasionach chia, orzechach czy awokado.
13. Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju kroszowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę zwróć na kwasy DHA i EPA zawarte w rybach i olejach rybich, które zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi. Ryby w diecie powinny znaleźć się min. 2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega-3, takie jak łosoś, makreła, śledź, sardynki oraz tuńczyk.













Zalecenia dietetyczne:

14. Dieta wspomagająca walkę z hiperlipidemią powinna być bogata w witaminy antyoksydacyjne (głównie witaminy E i C oraz β -karoten) – składniki zapobiegające powstawaniu utlenionych frakcji LDL cholesterolu. Wprowadź do diety oleje roślinne, orzechy, nasiona, czerwone i pomarańczowe owoce i warzywa (m.in. jagody, borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, czosnek, cebulę, buraki). Silnie przeciwutleniająco działa również glutation, którego bogatym źródłem są kalafior, brukselka oraz brokuł.
15. W celu zminimalizowania ryzyka wzrostu szkodliwej dla pracy układu krwionośnego homocysteiny, zadбай o właściwą podaż witamin B6, B12 i kwasu foliowego w diecie. Ich źródłem są zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych oraz chude mięso.
16. Unikaj spożywania produktów konserwowych i marynowanych. Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty.
17. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej, która zapobiega przyrostowi masy ciała oraz wspomaga pracę układu krwionośnego. Ćwiczenia fizyczne powinny mieć umiarkowane tempo oraz trwać minimum 40 minut dziennie.

Produkty zalecane i niezalecane w zaburzeniach lipidowych

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie), makaron razowy, mąki pełnoziarniste.	Białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron.
Warzywa i przetwory warzywne 	Warzywa świeże i mrożone.	Ziemniaki w postaci puree, smażone, frytki, warzywa zasmażane.
Owoce i przetwory owocowe 	Owoce świeże, mrożone.	Owoce kandyzowane, owoce z puszki, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	Wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, groch. Mąka sojowa, napoje sojowe.	-
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.	Orzechy solone, w karmelu.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Ryby chude (np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makrela, sardynka). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, pieczone mięso (własnej produkcji). W ograniczonych ilościach: jaja gotowane, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. kaszanka, pasztet, pasztetowa, mortadela, salceson). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne, konserwy rybne w oleju. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie.
Produkty mleczne 	Mleko (0-2%), niskotłuszczowy jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty).	Mleko pełnotłuste, ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser biały tłusty, mleko w proszku, mleka smakowe, jogurty owocowe, jogurty z dodatkami czekoladowymi, smakowe serki homogenizowane.
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), miękkie margaryny wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, margaryny twarde, masło, majonez, olej palmowy, olej kokosowy.

Produkty zalecane i niezalecane w zaburzeniach lipidowych

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Cukier, desery i słodczyce 	Sorbety i musy owocowe (bez cukru), jogurt naturalny z owocami (samodzielnie przyrządzony), koktajle owocowe lub owocowo-warzywne, budynie, galaretki bez cukru.	Cukier, miód, dżem, wszystkie słodczyce, ciasta, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa lody, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy).
Napoje 	Woda mineralna, soki warzywne i owocowe (mogą być rozcieńczone), domowa lemoniada, kawa, kawa zbożowa, herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kompoty, kakao – wszystkie niesłodzone.	Wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
Potrawy 	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Kasze i makarony zalecane ugotowane na sypko (nie rozgotowywać!).	Zupy na tłustych wywarach, zupy i sosy zaciągane żółtkiem bądź zabilane śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, kluski, pyzy, krostki, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, mięsa i ryby w panierce.
Techniki kulinarne 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.	Smażenie z dodatkiem tłuszczu/boczku.



Przykładowy jadłospis jakościowy w zaburzeniach lipidowych

ŚNIADANIE:

Kanapki z wędliną, serem mozzarella i warzywami

- chleb żytni razowy
- chuda wędlina drobiowa
- ser mozzarella light
- pomidor
- papryka
- sałata

II ŚNIADANIE:

Smoothie mleczno-owocowe z płatkami owsianymi

- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- banan
- owoce jagodowe, np. maliny, borówki, truskawki, jeżyny, porzeczki
- płatki owsiane

OBIAD:

Grillowany kurczak z warzywami i kaszą pęczak

- pierś z kurczaka
- pieprz, zioła prowansalskie, tymianek
- cukinia
- bakłażan
- papryka czerwona
- oliwa z oliwek
- kasza pęczak

PODWIECZOREK:

Słupki warzywne z hummusem

- ciecierzycza ugotowana
- pasta tahini
- czosnek
- oliwa z oliwek
- marchewka
- kalarepa



Przykładowy sposób podania, fot. unsplash.com

KOLACJA:

Sałatka z pieczonym łososiem

- mix sałat
- rukola
- pomidorki koktajlowe
- kiełki brokołu
- pieczony łosoś
- fasola czerwona
- papryka czerwona
- oliwa z oliwek
- pestki dyni

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Pająk A, Szafranec K, Polak M i wsp. Prevalence of familial hypercholesterolemia: metaanalysis studies. Archives of Medical Science, 2016, 12: 687-696.
2. Zdrojewski T, Solnica B, Cybulska B i wsp. Prevalence of lipid abnormalities in Poland. The NATPOL 2011 Survey. Kardiologia Polska, 2016, 74: 213-223.
3. Pająk A, Szafranec K, Polak M i wsp. Changes in the prevalence, treatment, and control of hypercholesterolemia and other dyslipidemias over 10 years in Poland: the WOBASZ study. Polskie Archiwum Medycyny Wewnętrznej, 2016, 126: 642-652.
4. Szostak W, Szostak-Węgierek D, Cybulska B. Historia badań nad miażdżycą. Wyd. I. ITEM Publishing, Warszawa, 2016.
5. Richard C, Cristall L, Fleming E i wsp. Impact of egg consumption on cardiovascular risk factors in individuals with type 2 diabetes and at risk for developing diabetes: a systematic review of randomized nutritional intervention studies, Canadian Journal of Diabetes, 2017, 41(4): 453-463.