



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ZABURZENIA LIPIDOWE

Zaburzenia lipidowe (dyslipidemie) określa się jako stan, w którym stężenie lipidów i lipoprotein w osoczu nie odpowiada wartościom uznanym za prawidłowe. W celu rozpoznania oraz monitorowania leczenia dyslipidemii określa się profil lipidowy, czyli zestaw badań wykonywanych w osoczu/surowicy krwi. Profil lipidowy stanowi również ogólny obraz ryzyka sercowo-naczyniowego.

Wartości docelowe wybranych oznaczeń profilu lipidowego na czczo:

- cholesterol całkowity (TC) **< 190 mg/dl** (5,0 mmol/l);
- cholesterol HDL (HDL-C) **> 40 mg/dl** (1,0 mmol/l) dla mężczyzn i **> 45 mg/dl** (1,2 mmol/l) dla kobiet;
- triglicerydy (TG) **< 150 mg/dl** (1,7 mmol/l).

Dieta

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi podstawowy element prewencji i terapii zaburzeń lipidowych. U pacjentów z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym zmiana stylu życia jest wystarczającą metodą interwencji, natomiast w poważniejszych przypadkach jest ona wprowadzana równocześnie z leczeniem farmakologicznym. W dietoterapii zaburzeń lipidowych zastosowanie mają modele żywienia oparte na **diecie śródziemnomorskiej, diecie o niskim indeksie glikemicznym oraz dietach roślinnych**. Polegają one na ograniczeniu tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość produktów będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (olejów, awokado, orzechów, nasion i pestek), pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna również uwzględniać **indywidualne potrzeby pacjenta**. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

1



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 W przypadku nadwagi lub otyłości powinieneś dążyć do stopniowej redukcji masy ciała. Zalecane jest kompleksowe podejście, obejmujące dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia, z zachowaniem deficytu energetycznego oraz włączenie regularnej aktywności fizycznej. Dieta zawsze powinna być **dostosowana do Twoich potrzeb i możliwości**. Zalecanym schematem jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), w tym ostatniego posiłku na 2-3 godziny przed snem. Redukcja nawet **5-10% wyjściowej masy ciała** ma korzystny wpływ na parametry profilu lipidowego i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.
- 2 Ogranicz do minimum **szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans** (utwardzone oleje roślinne). Znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Jest to szczególnie istotne w zmniejszeniu stężeń cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększeniu stężenia cholesterolu frakcji HDL.
- 3 Ogranicz spożycie produktów zawierających **cholesterol i nasycone kwasy tłuszczowe**. Zamiast pełnotłustych produktów mlecznych wybieraj ich niskotłuszczowe odpowiedniki zawierające do 2% tłuszczu. Zastąp masło margarynami miękkimi, najlepiej z dodatkiem fitosteroli i stanoli roślinnych. Wybieraj chude mięsa, a dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Spożycie jaj kurzych ogranicz do jednego dziennie lub 7 sztuk tygodniowo.
- 4 Zwiększ spożycie produktów zawierających **nienasycone kwasy tłuszczowe** (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). Aby zapewnić ich odpowiednią podaż w diecie, co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby, najlepiej morskie (łosoś, halibut, śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać rafinowanych olejów roślinnych (np. oleju rzepakowego uniwersalnego) i oliwy z oliwek. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów, takich jak zawał serca czy udar mózgu.
- 5 Spożywaj odpowiednią ilość **warzyw i owoców**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, flawonoidów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum **400 g/dzień**), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (**200-300 g/dzień**), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
- 6 Zwiększ spożycie **błonnika pokarmowego**, który obniża stężenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. Każde 7 g dodatkowej porcji błonnika pokarmowego wiąże się z 9% mniejszym ryzykiem choroby wieńcowej, a 10 g/dobę z 16% zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 7 Ogranicz spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu. **Cukry proste** są substratem do syntezy triglicerydów (TG) w wątrobie. Czytaj składy produktów spożywczych. Unikaj takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
- 8 Wypijaj co najmniej **1,5-2 l płynów dziennie**. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- 9 Dąż do spożywania **2 g fitosteroli i stanoli dziennie**, co może skutkować redukcją stężenia frakcji cholesterolu LDL oraz triglicerydów (TG) o około 7-10%. Związki te naturalnie występują w owocach, orzechach, zbożach i olejach roślinnych. Mogą być też dodawane do produktów, takich jak margaryny miękkie, jogurty i inne produkty mleczne. Zwróć jednak uwagę na podaną przez producenta wielkość porcji dostarczającą 2 g steroli i stanoli roślinnych, ponieważ niższe spożycie nie będzie wywoływało efektu terapeutycznego.
- 10 Efekt wyżej wymienionych modyfikacji dietetycznych można uzupełnić wprowadzeniem wybranych **suplementów diety**, m.in. wyciągu z czerwonego ryżu, berberyny, kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak zawsze przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu stosowania suplementacji należy skonsultować ten zamiar z lekarzem prowadzącym.

Aktywność fizyczna

- 1 Aktywność może przyczynić się do zwiększenia stężenia cholesterolu HDL, który w prawidłowym stężeniu wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe.
- 2 Zadbaj o **regularną aktywność fizyczną**. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Dopasuj do swoich możliwości rodzaj, czas trwania oraz częstotliwość ćwiczeń. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).
- 3 Podejmuj **spontaniczny wysiłek fizyczny**. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.



Inne elementy stylu życia

- 1 **Znacząco ogranicz, a najlepiej całkowicie wyeliminuj alkohol z diety.** Dane wskazują na potrzebę całkowitej eliminacji alkoholu w przypadku osób z hipercholesterolemią oraz osób z dużym stężeniem triglicerydów.
- 2 **Zrezygnuj z palenia tytoniu.**
- 3 Poszukaj najlepszego sposobu na **radzenie sobie ze stresem**. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.
- 4 Zadbaj o odpowiednią **jakość i ilość snu** (7-9 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach (również w dni wolne od pracy). Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Banach M., Burchardt P., Chlebus K., Dobrowolski P., Dudek D., Dyrbuś K. et al.: Wytyczne PTL/KLRWP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021. Lekarz POZ. 2021(4): 1-111.
2. Czapla M., Jankowski P. (red.): Żywnienie w chorobach serca. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.



Centrum
Dietetyczne
Online

ZAPRASZAMY DO
CENTRUM
DIETETYCZNEGO
ONLINE

Chcesz wiedzieć więcej?










Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl



Produkty zalecane i niezalecane w zaburzeniach lipidowych

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> owoce kandyzowane owoce w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> mąka z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmień, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmień pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy 	<ul style="list-style-type: none"> mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	<ul style="list-style-type: none"> w umiarkowanych ilościach: jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	<ul style="list-style-type: none"> chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka 	<ul style="list-style-type: none"> tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasy
Ryby i przetwory rybne 	<ul style="list-style-type: none"> chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone 	<ul style="list-style-type: none"> konserwy rybne, kawior
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) 	<ul style="list-style-type: none"> niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)



Grupa produktów

Zalecane

Niezalecane

Tłuszcze



- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany
- mieszanki masła z olejami roślinnymi
- margaryny miękkie
- margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych

- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach
- smalec, słonina, łój
- margaryny twarde (w kostce)
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
- majonez

Orzechy, pestki, nasiona



- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały)
- pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)

- orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

Słodkie, desery, słone przekąski



- gorzka czekolada min. 70% kakao
- przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru
- jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru
- słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol)
- niskosłodzony dżem
- kisiele i galaretki bez dodatku cukru
- domowe wypieki bez dodatku cukru

- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)
- miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy
- słodkie o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)
- słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)

Napoje



- woda
- napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)
- soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach
- domowa, niesłodzona lemoniada

- napoje alkoholowe
- słodkie napoje gazowane i niegazowane
- napoje energetyzujące
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone
- czekolada do picia

Przyprawy i sosy



- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir)
- mieszanki przypraw bez dodatku soli
- domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół
- sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości

- sól (np. kuchenna, himalajska, morska)
- mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli
- kostki rosołowe
- płynne przyprawy wzmacniające smak
- gotowe sosy

Zupy



- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych
- zabelane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem

- zupy na tłustych wywarach mięsnych
- z zasmażką, zabelane śmietaną
- zupy typu instant

Dania gotowe



- mix mrożonych warzyw i owoców
- mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych
- owsianki typu instant
- zupy kremy
- gotowe dania na patelni z warzywami
- pasty i przeciera warzywne bez dodatku soli

- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)
- mrożone pizze, zapiekanki
- wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych
- dania instant (np. sosy, zupy)

*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.

Obróbka technologiczna potraw



- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente)
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym
- smażenie bez dodatku tłuszczu
- duszenie bez obsmażania

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.



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

KOLACJA:

Sałatka z pieczonym łososiem

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

