Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

## Najważniejsze zalecenia

W leczeniu i profilaktyce chorób układu krążenia zaleca się przestrzeganie następujących zasad żywienia:

* Wskazane jest spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek najlepiej spożyć ok. 2-3 godziny przed snem. Należy unikać przejadania się i podjadania między posiłkami.
* Ważne jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (wieprzowina, tłusta wołowina, tłusty drób, podroby, smalec, śmietana) oraz wykluczenie z diety kwasów tłuszczowych typu trans (margaryny twarde, wyroby czekoladowe i cukiernicze, potrawy typu fast-food, zupy i sosy w proszku, serki topione).
* Głównym źródłem tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne oraz orzechy, nasiona, pestki, awokado. Oleje roślinne najlepiej spożywać na zimno, np. jako dodatek do surówek, sałatek, past kanapkowych, dipów czy sosów.
* Należy spożywać 2 porcje ryb tygodniowo (1 porcja=140g), z których co najmniej jedna porcja to ryba tłusta.
* Nasiona roślin strączkowych warto wprowadzić do jadłospisu przynajmniej raz w tygodniu, np. jako dodatek do zup, sałatek lub w formie past kanapkowych.
* Spożycie steroli/stanoli roślinnych powinno wynosić ok. 2g na dobę. Z tego względu warto wprowadzić do diety margaryny miękkie i fermentowane napoje mleczne wzbogacone w sterole/stanole roślinne, orzechy oraz nasiona roślin strączkowych.
* Dzienną podaż soli kuchennej należy ograniczyć do 5g (1 łyżeczka). Zaleca się zrezygnowanie z dosalania potraw na talerzu oraz wyeliminowanie z diety produktów wysokoprzetworzonych (przetwory mięsne, pieczywo tostowe, zupy instant, fast-food, konserwy, chipsy, orzechy solone, orzechy w panierce). Sól warto zamienić na przyprawy ziołowe, np. zioła prowansalskie, bazylia, oregano, czosnek, papryka, koperek, natka pietruszki.
* Należy spożywać co najmniej 4 porcje orzechów niesolonych w ciągu tygodnia (1 porcja=30g, 1 garść), np. orzechy włoskie, laskowe, migdały.
* Wskazane jest zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego. W codziennym jadłospisie należy uwzględnić 3-4 porcje warzyw, 1-2 porcje owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. Jednocześnie należy ograniczyć do minimum spożycie cukru, miodu, dżemów, słodyczy, napojów gazowanych i słodzonych.
* Wprowadzenie do diety 1-2 ząbków czosnku dziennie może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób układu krążenia.
* Preferowane techniki obróbki termicznej to gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub naczyniu. Do krótkotrwałego smażenia należy wybierać niewielkie ilości oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Zbożowe

Wybieraj: pieczywo pełnoziarniste, razowe, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jęczmienna, pęczak), kasza jaglana, ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, gryczane), otręby pszenne, owsiane, mąki pełnoziarniste

Ograniczaj: pieczywo pszenne, barwione karmelem, chleb tostowy, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie, bułki maślane, płatki śniadaniowe słodzone

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Wybieraj: mleko 1,5%-2%, jogurt naturalny, jogurt typu skyr, typu kvarg, kefir, maślanka, ser twarogowy chudy i półtłusty, serek wiejski, mozzarella, serek kanapkowy śmietankowy

Ograniczaj: mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, jogurty owocowe wysokosłodzone, śmietana, ser żółty, ser topiony

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), mięso chude (wołowina, cielęcina, królik), wędliny chude (np. polędwica drobiowa, szynka, mięso pieczone), ryby tłuste (np. łosoś, makrela, śledź, sardynka), ryby chude (np. dorsz, halibut, mintaj, morszczuk, miruna pstrąg, tuńczyk, sandacz)

Ograniczaj: mięso tłuste, konserwy mięsne, konserwy rybne w oleju, jaja smażone z dodatkiem smalcu, boczku, jaja z majonezem

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje roślinne, np: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej z czarnuszki

Ograniczaj: smalec, słonina, margaryny twarde, olej kokosowy, olej palmowy, majonez

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże i mrożone warzywa, ziemniaki gotowane, pieczone bez tłuszczu, nasiona roślin strączkowych (wszystkie, np. ciecierzyca, fasola, soczewica, bób, groch), tofu, humus,

Ograniczaj: warzywa zasmażane, marynowane, warzywa w puszce, sałatki z majonezem, sałatki z gotowymi sosami, ziemniaki smażone, frytki, ziemniaki w postaci puree, placki ziemniaczane

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: wszystkie świeże i mrożone

Ograniczaj: owoce kandyzowane, suszone owoce, owoce w puszce

### Grupy produktów: Orzechy, nasiona, pestki i ich przetwory

Wybieraj: wszystkie bez dodatków, np. włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, nasiona chia, masło orzechowe 100%, tahini

Ograniczaj: orzechy smażone, solone, w panierce

### Grupy produktów: Cukier i słodycze

Wybieraj: sałatki owocowe, sorbet, gorzka czekolada

Ograniczaj: tłuste kremy, ciasta z kremami na bazie masła i śmietany, batony, ciasteczka

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda, herbata czarna, herbata owocowa, herbata ziołowa, kawa zbożowa

Ograniczaj: napoje gazowane, napoje słodzone, syropy owocowe

### Grupy produktów: Przyprawy I sosy

Wybieraj: pieprz, bazylia, oregano, majeranek, tymianek, zioła prowansalskie, mięta, słodka papryka czerwona, czosnek, cynamon

Ograniczaj: sól, sos sojowy, maggi, Vegeta, kostki bulionowe, gotowe sosy sałatkowe, sosy na bazie śmietany, zasmażki, panierka, majonez