

**DIETA Z KONTROLOWANĄ ZAWARTOŚCIĄ  
KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo razowe, graham, kasze dozwolone wszystkie, preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż, płatki owsiane jęczmienne, pszenne, musli, makarony	Ciasto francuskie
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko 0% lub 1,5 tłuszczu, jogurt odtłuszczony, kefir chudy, maślanka, biały ser chudy, serek homogenizowany chudy	Mleko, jogurt, kefir –tłuste, śmietana, mleko skondensowane, ser biały tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu "Fromage"
<b>Jaja</b>	2-3 razy w tygodniu całe jaja, przygotowane bez dodatku tłuszczu	Przygotowane z dodatkiem tłuszczu
<b>Mięso, wędliny, ryby</b>	Mięso chude; wołowina, cielęcina, kurczaki bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk wędliny chude; szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste, wędliny tłuste pasztety, wędliny, podroby
<b>Tłuszcze</b>	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, oliwa z oliwek, oleje	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, kopytka	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
<b>Warzywa</b>	Wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu	Warzywa z zasmażkami, z majonezem
<b>Owoce</b>	Świeże i mrożone	Owoce z bitą śmietaną
<b>Suche strączkowe</b>	Wszystkie: groch, fasola, bób, soja	
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier, miód – w małej ilości	Słodycze w ograniczonych ilościach
<b>Przyprawy</b>	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	

<b>NAZWA POTRAWY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Zupy</b>	Zupy mleczne na mleku 0% tł lub 1,5% tł ,zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych), zupy zabielenie mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, bez dodatku masła, bez śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoly, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, potrawki, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Racuchy, naleśniki smażone na tłuszczu
<b>Sosy</b>	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0% tł.	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, majonez
<b>Desery</b>	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, budyń z mleka chudego, sałatki owocowe	
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	Tłuste mleko, czekolada

### **Zastosowanie diety**

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych przewidziana jest dla chorych z hiperlipoproteinemią lub miażdżycą.

### **ZASADY DIETY**

Zaleca się 5 posiłków dziennie.

1. Masło zastępujemy margarynami miękkimi wzbogaconymi witaminami A, D, E, zawierającymi kwasy nienasycone.
2. Spożywamy przetwory mleczne i mleko o niskiej zawartości tłuszczu (0,5–1,5 proc.), ograniczymy spożycie jaj (żółtek), które są źródłem cholesterolu.
3. Pamiętajmy, że są tłuszcze widoczne gołym okiem i niewidoczne. Te ostatnie znajdują się w mięsie, szczególnie wieprzowym, chrupkach, serach żółtych. Ograniczmy ich spożycie. Jemy tylko chude wędliny. Zalecane mięso to drób, cielęcina i ryby (szczególnie morskie tłuste o dużej zawartości NNKT i witaminy E).
4. Spożywamy co najmniej pół kilograma owoców i warzyw dziennie.
5. Jemy produkty zbożowe o dużej zawartości błonnika (chleb pełnoziarnisty, musli, itp.)
6. Prowadzimy aktywny tryb życia.

Opracowanie Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności i Żywienia w Szpitalach . Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.