

NAZWA DIETY	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
ZASTOSOWANIE	<ul style="list-style-type: none"> • dla osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym z miażdżycą, • w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
ZALECENIA DIETETYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> • dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, • należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, • należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny, • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	<i>Energia (En)/dobę</i>	2000-2400 kcal/dobę
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<i>Białko</i>	Wartości ref.: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	<i>w tym: nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	<i>jednonienasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości referencyjne: ≤ 20% En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	<i>wielonienasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości referencyjne: 6-10% 6,7-11,1 g/1000 kcal
	<i>Cholesterol</i>	< 200 mg
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	15g/1000 kcal
	<i>Sól</i>	≤ 2000 mg/dobę
GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,

	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku, • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> • chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa smażone,

	<p>chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach),</p> <ul style="list-style-type: none"> • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięsa przyrządane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), • gotowane, 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.
JAJA I POTRAWY Z JAJ	<ul style="list-style-type: none"> • jajka sadzone, jajecznica na parze, • omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> • mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude, • naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • śmietana, śmietanka.
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna, • margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.

PRZYPRAWY	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne,• sól (w ograniczonych ilościach),• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),• sos sojowy.	<ul style="list-style-type: none">• kostki rosółowe i esencje bulionowe,• gotowe bazy do zup i sosów,• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	---	---

Źródło:

Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka