



DIETA PŘI HYPERLIPIDÉMII

1 Indikace

Dieta je indikována pacientům se zvýšenou hladinou krevních lipidů, tj. LDL - cholesterolu a triglyceridů. Hyperlipidémie je metabolické onemocnění a řadí se mezi jedno z nejvýznamnějších rizikových faktorů aterosklerózy, které postihuje cévy a způsobuje jejich kornatění. Při ateroskleróze dochází k zúžení průsvitu cévy s nebezpečím jejího uzávěru.

Evropská doporučení pro hladinu lipidů v organismu:

celkový cholesterol	méně než 5 mmol/l
LDL cholesterol	3,0 mmol/l a méně
HDL cholesterol	1,2 mmol/l a více u žen, 1,0 mmol/l a více u mužů
triglyceridy	1,7 mmol/l a méně

2 Charakteristika diety

Dietu volíme racionální. Tato dieta je plnohodnotná a je prospěšné ji dodržovat celoživotně. Strava je pestrá, s dostatkem vitamínů, minerálních látek a je přizpůsobena energetické potřebě jedince. V dietě se klade zvláštní důraz na příjem tuků. Důležité je nejen jejich množství, ale zejména jejich kvalita. **Povaha civilizační choroby určuje důležité zásady diety: omezovat příjem živočišného tuku, zejména cholesterolu, a naopak zvýšit konzumaci rostlinného tuku s podílem nenasycených mastných kyselin (omega-6, omega-3).**

Nejdůležitější zásady diety:

- Upravit příjem celkové energie pro udržení optimální tělesné hmotnosti
- **Omezit příjem veškerých tuků na max. 30 % celkového energetického příjmu** (preferovat tuky rostlinné)
- **Omezit příjem nasycených mastných kyselin (SAFA)!** Nasycené mastné kyseliny se vyskytují v živočišných tucích - máslo, sádlo, slanina, rostlinný tuk - palmový, kokosový, pokrmové tuky a margaríny určené na pečení. Velké množství nasycených mastných kyselin se nachází tzv. „skrytě“ v mase, uzeninách, paštikách, plnotučných mléčných výrobcích
- **Omezit příjem trans mastných kyselin (TFA)** Nacházejí se: ztužené rostlinné tuky, pokrmy instantní a rychlého občerstvení, jemné a trvanlivé pečivo, sušenky, zákusky, koláče, plnotučné mléčné výrobky, tučné hovězí a skopové maso
- **Vhodné je zařazení mononenasycených mastných kyselin (MUFA).** Nejvhodnějšími zdroji je olej řepkový, olivový a slunečnicový



DIETA PŘI HYPERLIPIDÉMIÍ

- **Zařazujte polynenasycené mastné kyseliny (PUFA).** Patří sem nenasycené mastné kyseliny *n*-6 (lněná semínka, slunečnicová semínka, sezamová semínka, pšeničné klíčky, lněný olej, olej sójový, řepkový, slunečnicový a sezamový), dále *n*-3 (tučné mořské ryby typu makrela, tuňák, losos, pstruh, sled', lněná semínka, dýňová semínka, vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, olej olivový, lněný, sójový a řepkový). V jídelníčku máme nedostatek především *n*-3 nenasycené mastné kyseliny
- Snížit příjem cholesterolu (vaječný žloutek, vnitřnosti, tučné maso, uzeniny, plnotučné mléčné výrobky)
- Snížit příjem kuchyňské soli, preferovat sůl obohacenou jodem nebo sůl se sníženým obsahem sodíku a zvýšeným obsahem draslíku, např. Mary sůl
- Snížit příjem jednoduchých cukrů (cukr, sladkosti, dorty...)
- Zvýšit příjem vlákniny na minimálně 30 g/den
- **Jednoduché kroky při hyperlipidémii v praxi:** nahradit máslo za margarín a rostlinné oleje (zejména řepkový, sójový, olivový), plnotučné mléčné výrobky nahradit mléčnými výrobky polotučnými nebo nízkotučnými, vyměnit červené maso za ryby, kuře, krůtí maso, zařazovat dostatek celozrnných výrobků, luštěnin, zeleniny a ovoce, dezerty s vysokým obsahem tuků/cukrů zaměnit za ovoce, zařadit dostatek pohybové aktivity

Rozvržení denní stravy, pitný režim

Stravu je vhodné rozdělovat do 5 denních chodů: snídaně, přesnídávka, oběd a večeře. Rozvrh jídelníčku zajišťuje lehké a rovnoměrné trávení živin (zejména tuku a cukru). Poslední denní jídlo – večeře by měla být cca 4 hodiny před spaním. Pokud není vzhledem k jiné přidružené komplikaci omezen příjem tekutin, je nutné mezi jednotlivými jídly dodržovat denní pitný režim. Důvodem je strava bohatá na vlákninu a nedostatečná konzumace tekutin může způsobovat potíže při trávení a vyprazdňování.

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: Ryby zařazujte 2 – 3 x týdně, obzvláště mořské a tučnější (filé, losos, treska, tuňák, štika, ale i pstruh, hejk, lín, kapr), drůbež (kuře, krůta), králík, zajíc, srnčí kýta, telecí, libové hovězí, libové vepřové (kýta, papnenka). Maso nemusí být každodenní součástí stravy.

Masné výrobky: vzhledem k vysokému obsahu energie a cholesterolu je vhodné uzeniny zařazovat ojediněle pro velký obsah tuků a soli (max. 2x týdně), a to libové druhy: šunka kuřecí, krůtí, vepřová, salám šunkový, drůbeží párky, libová drůbeží tlačienka.

Vejce: doporučené množství 2 ks vejce/týden, bílek (vysokohodnotný zdroj bílkovin, podávat neomezeně), žloutek omezovat (obsahuje 250 mg cholesterolu), a to i samostatný vaječný pokrm.

Mléko a mléčné výrobky: vhodné jsou druhy se sníženým obsahem tuku (sledovat složení výrobku uvedené na obalu), mléko nízkotučné (sladké, acidofilní), jogurt nízkotučný (0,5 - 2% tuku) (bílý jogurt, ovocný Light, bílý



DIETA PŘI HYPERLIPIDÉMII

jogurt + ovoce) nízkotučný nebo polotučný tvaroh (tvaroh na pomazánky, tvaroh s ovocem), sýry do 30 % tuku v sušině, přírodní – žervé a lučina Light, tvrdé a tavené sýry.

Tuky: velký důraz se klade na kvalitativní výběr tuků, tuk s vyšším podílem nenasycených mastných kyselin – řepkový, slunečnicový, olivový, sójový olej, rostlinný tuk (Rama, Flora Light, Flora-pro-activ, Flora).

Zelenina, ovoce: obsahuje vlákninu, antioxidanty a vit. C, proto je důležité podávat vícekrát denně v celkové porci cca 600g. Vzhledem k obsahu energie a cukru v ovoci je vhodné sledovat sladivost, popř. podávat menší porci daného ovoce (čerstvé ovoce nebo neslazené kompoty, *zdroj:* jablko, grep, kiwi, rybíz, angrešt, pomeranč, citrón). Zelenina má být každodenní součástí stravy, tj. 2 – 3x za den v min. porci 150g, nejvhodněji se podává v syrovém stavu, formou salátů, vařená, obzvláště v páře, dušená, pečená.

Ořechy a semínka: Ořechy a semínka obsahují významné nenasycené mastné kyseliny a minerální látky, proto je vhodné je zařazovat pravidelně do jídelníčku. Všechny ořechy jsou velmi zdravé, ale jejich množství by nemělo denně přesahovat 5 – 10 kusů. Ořechy je vhodné konzumovat samostatně nebo přidávat nasekané, popř. mleté do obilninových kaší, jogurtů, na posypání chleba se sýrem. Semínka jsou nejchutnější opražená nasucho a přidána do polévek, do pomazánek, na chléb, do obilninových kaší, jogurtu, do zeleninových nebo ovocných salátů. Lze je konzumovat i přímo, např. místo nezdravých smažených bramborových lupínků, apod. Semínka vždy dobře rozkousat nebo pomlet, aby se cenné látky dostaly do těla. Pozor na semínka, která jsou opražená na tuku.

Polévky: Zeleninové polévky jsou vhodnější než masové vývary, které se konzumují po odstranění tuku (tuk se sbírá z vrchu z vychladlé polévky). Zeleninové polévky podáváme s větším podílem zeleniny, s řídkým zahuštěním nebo s menším množstvím zavářky (vločky, nudle, rýže, kapání). Vhodné je zařazení luštěninových polévek.

Příkrmy, luštěniny: Množství příloh se reguluje podle toho, jestli je třeba snížit tělesnou hmotnost nebo ne. Zařazujeme brambory, rýži, nevaječné těstoviny, rýžové nudle, kuskus, pohanku, bulgur, quinu, jáhly, celozrnné pečivo, celozrnný chléb. Luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna, sója) se doporučují zařazovat pravidelně cca 2x týdně, např. jako přílohy, polévky nebo jako přídatek do zeleninových salátů.

Moučníky a sladká jídla: Sladkosti je třeba omezovat, obzvláště koláče, sušenky, dorty. Místo toho je vhodné zařadit ovoce, ovocný salát, přidat přírodní müsli a sušené ovoce do jogurtu, nízkotučný tvaroh s ovocem a ořechy nebo semínky, obilninové kaše, mléčný dezert Light, ovocná zmrzlina.

Koření: Lze používat všechny druhy koření dle chuťové tolerance, vhodné je upřednostňovat střídme koření (zelené koření a bylinky – petrželová a celerová nať, bazalka, máta, saturejka, libeček, pažitka). Vzhledem k prevenci vzniku vysokého krevního tlaku se snažíme nepřisolovat pokrm.

Nápoje: důležitý je denní pitný režim cca 2–2 ½ l, např. pitná voda, přírodní voda, minerální vody bez příchutě, čaj – černý, zelený, ovocný a bylinkový, neslazené nápoje – limonády a džusy nebo ovocné šťávy ředěné vodou, zeleninové šťávy.



DIETA PŘI HYPERLIPIDÉMII

4 Nevhodné potraviny

Smažené pokrmy – řízky, smažený sýr, smažená zelenina, koblíhy apod.

Nadměrná konzumace živočišných tuků – máslo, sádlo, slanina, šlehačka.

Tučné maso – vepřový bůček, husa, kachna, vnitřnosti (játra, ledvinky, mozeček, kaviár, zabijačkové pokrmy – jelítka, jitrnice, tlačěnka, slanina, uzené a ovarové maso.

Tučné druhy uzeniny – salámy a klobásy, špekáčky, paštiky.

Tučné mléčné výrobky – smetana, sýry nad 30 % tuku v sušině, smetanové jogurty, plnotučné mléko, tučný tvaroh.

Vejce - příliš mnoho vajec v jídelníčku, majonéza, žloutkové krémy, smažená vejce.

Polévky – tučné vývary (slepičí, vývar s játrovými knedlíčky, ovarová), jaternicová, husté polévky (gulášová, zelná se smetanou, luštěninová s uzeninou).

Přílohy – smažené brambory, hranolky, majonézové saláty, americké a smetanové brambory.

Omáčky – smetanové omáčky, majonézové dresinky.

Moučníky – oplatky, dorty, čokoláda, krémy, šlehačkové dezert, naopak i slané mlsání – tyčinky, kreky, chipsy, popcorn.

Nápoje – nadměrný příjem alkoholu, zejména destiláty, smetanové koktejly, káva se smetanou nebo šlehačkou..

5 Technologická úprava

- Technologická příprava pokrmů směřuje k cíli: sledovat množství tuku;
vhodná úprava: vaření, dušení, grilování, pečení, zapékání, pečení na sucho, v alobalu,
pomocník v kuchyni: elektrické spotřebiče – mikrovlnná a horkovzdušná trouba, kontaktní gril, toaster, parní hrnec, římský pekáč, nádobí – teflonové, které pomohou upravit chutný pokrm i bez použití tuku;
omezovat: smažení, opékání ve velkém množství tuku.
- Při přípravě pokrmu je vhodné omezovat volný tuk, cibulový základ a slaninu, a preferovat přírodní způsob úpravy pokrmu, popřípadě volit vhodnější zahuštění, jako např. zaprášení (mouka, solamyl) a zahuštění syrovou nebo rozvařenou surovinou (brambory, zelenina, chléb, obilnina); *není vhodná:* jíška, tuková kulička, bešamel, smetana.
- Pokud si chceme ohlídat povolené množství volného tuku, je možného jej vkládat až do hotového pokrmu. Předejde se nežádoucí chemické změně tuku, která vlivem vyšší teploty nastává a zároveň se snadno odhadne celkové množství tuku v pokrmu. Dále lze při úpravě masitého pokrmu tuk nepřidávat a využívá uvolněný skrytý tuk z masa. Porci volného tuku lze upřednostňovat při tepelné úpravě zeleniny, příkrmu a ve studené kuchyni při přípravě salátu a pomazánky, kde se zejména uplatňují rostlinné oleje (PUFA), které zůstávají nezměněné a plně funkční. *Snižovat tuk v pokrmu lze také tímto způsobem:* před konzumací nebo tepelnou úpravou se klade důraz na odstranění viditelného tuku na mase - odstranit kůži a tuk, dále před servírováním hotový pokrm nechat vychladnout a ztuhlý tuk z povrchu snadno



DIETA PŘI HYPERLIPIDÉMII

odebrat. Před konzumací smaženého pokrmu je možné potravinu narychlo vložit do proudu horké vody nebo přebytečný tuk odsát ubrouskem. Tak se docílí snížení obsahu tuku přecházející do suroviny.

6 Příklad jídelního lístku

1. den

Snídaně: Celozrnný chléb. Flora. Sýr krájený 30% t.v.s.. Rajče. Čaj s citrónem.

Přesnídávka: Ředkvičky.

Oběd: Polévka kapustová (kapusta, cibule, sůl, česnek, řepkový olej, brambory).

Krůtí špíz (krůtí prsa, pórek, paprika, řepkový olej). Brambory s pažitkou.

Mrkvový salát (mrkev, jablko, šťáva z citrónu, lžička cukru).

Svačina: Ovocný jogurt bílý s nakrájenou broskví a ořechy.

Večeře: Zeleninové rizoto se sýrem, sypané slunečnicovými semínky (rýže, zelenina, slunečnicový olej, pórek, sýr eidam 30% t.v.s.). Okurka.

2. den

Snídaně: Celozrnný rohlík. Flora. Šunka drůbeží. Bílá káva.

Přesnídávka: Jablkový salát s medem a mandlemi.

Oběd: Polévka zeleninová s krupicí (mrkev, kedlubna, celer, hrášek, krupice, olivový olej).

Hovězí přírodní roštěnka (hovězí roštěnka, slunečnicový olej, cibule, hladká mouka). Těstoviny.

Rajčatový salát se sezamovými semínky (rajčata, cibule, bazalka, olivový olej, ocet, sůl, sezamová semínka).

Svačina: Kiwi.

Večeře: Rybí pomazánka (olejovky, tvaroh, okurka sterilovaná, cibule).

Celozrnný chléb. Paprika.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.