

# Hipercholesterolemia

## zalecenia dietetyczne dla pacjentów

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).
2. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
3. Kontroluj swoją masę ciała – jeśli jest ona nadmierna, zgłoś się do dietetyka w celu redukcji zbędnych kilogramów. Z bezpłatnych konsultacji można skorzystać na stronie <https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia/>
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiina, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana.
5. Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans, znajdujące się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
6. Unikaj spożywania soli.
7. Zamień sól na delikatne, ziołowe przyprawy np. koperek, natkę pietruszki, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek. Sól ukryta jest również w żywności wysoko przetworzonej (np. produktach typu fast food, konserwach, wędlinach), dlatego unikaj takich produktów w swojej diecie.
8. Ogranicz spożycie cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
9. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.
10. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych.
11. Stosuj margaryny zawierające sterole i stanole roślinne o udowodnionym działaniu obniżającym poziom „złego” cholesterolu.
12. Wzbogać dietę w kwasy omega-3. Znajdziesz je w rybach, nasionach chia, orzechach czy awokado.
13. Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju krokoszowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę zwróć na kwasy DHA i EPA zawarte w rybach i olejach rybich, które zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi. Ryby w diecie powinny znaleźć się min. 2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega-3, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki oraz tuńczyk.
14. Dieta wspomagająca walkę z hiperlipidemią powinna być bogata w witaminy antyoksydacyjne (głównie witaminy E i C oraz  $\beta$ -karoten) – składniki zapobiegające powstawaniu utlenionych frakcji LDL cholesterolu. Wprowadź do diety oleje roślinne, orzechy, nasiona, czerwone i pomarańczowe owoce i warzywa (m.in. jagody, borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, czosnek, cebulę, buraki). Silnie przeciwutleniająco działa również glutation, którego bogatym źródłem są kalafior, brukselka oraz brokuł
15. W celu zminimalizowania ryzyka wzrostu szkodliwej dla pracy układu krwionośnego homocysteiny, zadbaj o właściwą podaż witamin B6, B12 i kwasu foliowego w diecie. Ich źródłem są zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych oraz chude mięso.
16. Unikaj spożywania produktów konserwowych i marynowanych. Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty.
17. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej, która zapobiega przyrostowi masy ciała oraz wspomaga pracę układu krwionośnego. Ćwiczenia fizyczne powinny mieć umiarkowane tempo oraz trwać minimum 40 minut dziennie.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zaburzenia-lipidowe-zalecenia-i-jadlospis-do-pobrania/>

