

Zalecenia żywieniowe

dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Podstawowe zalecenia



Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, w której zasadnicze znaczenie ma rodzaj spożywanych tłuszczów. Modyfikacja diety polega na ograniczeniu do minimum kwasów tłuszczowych typu trans (częściowo uwodornionych olejów) oraz na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo – i jednonienasyconymi.

- **Nie wykluczaj źródła tłuszczów z diety, spożywaj je z umiarem.** Tłuszcze są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, wybieraj więc te ich źródła, które korzystnie wpływają na zdrowie – np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby morskie czy tran. **Ograniczeniu podlega spożycie tłuszczów typu trans oraz tłuszczów nasyconych** występujących w: tłustych rodzajach mięs, śmietanie, smalcu, maśle, tłustych serach. Spożycie mięsa czerwonego ograniczyć maksymalnie do 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. **Pamiętaj, im mniej tym lepiej!**
- **Codziennie spożywaj warzywa i owoce !** Zaleca się spożycie **co najmniej 700g/ dzień z przewagą warzyw.** Aby to osiągnąć: zadbaj o to aby w każdym posiłku znalazły się warzywa lub owoce, zjedz całą sztukę warzywa do śniadania zamiast małych plasterków, do obiadu zamiast małej ilości surówki, wypełnij nią połowę talerza, a także dodaj do swojego jadłospisu cały posiłek na bazie warzyw.
- **Wzbogać swoją dietę w źródła błonnika** szczególnie jego frakcji rozpuszczalnej, której źródłem są: warzywa (np. szparagi, brukselka, słodkie ziemniaki, rzepa, marchew), owoce (np. morele, mango, pomarańcze, jabłka, gruszki), nasiona roślin strączkowych (np. fasola), produkty zbożowe (jęczmień, owsiane- płatki i otręby owsiane), nasiona (np. siemien lniane mielone czy nasiona babki płesznik). **Każde 7 g dodatkowej porcji błonnika pokarmowego wiąże się z 9% mniejszym ryzykiem choroby wieńcowej, a 10 g/dobę z 16% zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu!**
- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Spożywaj **4-5 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co ok. 3 godziny).
- **Pamiętaj o śniadaniu i nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin powstania, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Posiłki **spożywaj w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżywaj pokarmy.**
- **Nawadniaj się !** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35ml płynów na 1kg masy ciała na dzień.
- Nie zapomnij o **regularnej aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości !
- **Zadbaj o prawidłową masę ciała** - w przypadku nadmiaru tkanki tłuszczowej skonsultuj się ze specjalistą celem jej stopniowej redukcji. Jest to ważne, ponieważ zmniejszenie masy ciała już ok. 10% znacznie poprawia tolerancję glukozy, zmniejsza poziom insuliny oraz stężenie triglicerydów w surowicy, może również przyczynić się do obniżenia stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz ciśnienia tętniczego.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z awokado

- Jajko
- Pół awokado, pomidor, rukola
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny
- Chleb żytni pełnoziarnisty
- Przyprawy do smaku

II ŚNIADANIE

Smoothie z otrębami owsianymi

- Ulubione owoce np. owoce leśne
- Otręby owsiane (1-2 łyżki)
- Cynamon do smaku
- Mleko/napój roślinny

OBIAD

Grillowany kurczak z warzywami i kaszą

- Pierś z kurczaka
- Cukinia, bakłażan, papryka
- Oliwa z oliwek
- Kasza np. pęczak
- Przyprawy do smaku



PODWIECZOREK

Słupki warzywne z humusem

- Hummus
- Ulubione warzywa, np. marchew, ogórek, papryka, kalarepa

KOLACJA

Salatka z pieczonym łososiem

- Mix sałat, rukola, pomidorki koktajlowe, kiełki np. brokuła, fasola czerwona, papryka
- Pieczony łosoś
- Oliwa z oliwek
- Pestki dyni

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Staraj się wybierać produkty **z pełnego przemiału** (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane), ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Zadbaj o to aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia. Wybieraj te naturalne, bez dodatku cukru np. jogurt / kefir / maślanka naturalna.
- Oprócz **chudego mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby**, a także **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 1. zalecane techniki kulinarne: gotowanie na wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody, duszenie potraw polegające na beztłuszczowym obsmażaniu i podlaniu niewielką ilością wody, pieczenie w pergaminie, w folii przezroczystej, na ruszcie, rożnie, pieczenie w naczyniach ceramicznych,
 2. niezalecane techniki kulinarne: smażenie, pieczenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu, przyrządzanie potraw w tradycyjny sposób.
- **Spożywaj sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- Zwracaj uwagę na **produkty zawierające duże ilości węglowodanów przyswajalnych**, takich jak: cukier, miód, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, słodczyce, ciasta, białe pieczywo, produkty z białej mąki, suszone owoce, słodkie napoje, soki owocowe, słodzone przetwory mleczne (jogurty owocowe, smakowe maślanki i kefiry, desery mleczne) – te produkty należy **spożywać z umiarem, a najlepiej ograniczyć do minimum**. Cukier możesz zastąpić: erytrytolem, ksylitolem, stewią.
- **Ogranicz spożycie alkoholu**, a najlepiej zachowaj abstynencję alkoholową.

Pamiętaj o nawodnieniu w ciągu dnia

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
= 6-8 szklanek



Tłuszcze w praktyce

TE WYBIERAJ	TE JEDZ Z UMIAREM	TE ZNACZĄCO OGRANICZ, A NAJLEPIEJ WYELIMINUJ
oliwa z oliwek, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, olej lniany), margaryny miękkie dobrej jakości produkowane z olejów, orzechy, nasiona, pestki, awokado, tłuste ryby morskie (łosoś, halibut, śledź, makrela)	Jaja (max. 7 jaj tygodniowo), masło 82%	olej palmowy i kokosowy, smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa/wędliny/drób/sery, sery topione, wyroby podrobowe, kiełbasy, pasztet, częściowo utwardzone tłuszcze/oleje roślinne tzw. tłuszcze typu „trans”!!! (znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food)

Praktyczne wskazówki

- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego spożywaj z umiarem i okazjonalnie (masło, smalec, śmietana, itp.), zastąp je tłuszczami roślinnymi (oliwa, oleje, awokado, orzechy, margaryna miękka dobrej jakości).
- Zastąp produkty o dużej zawartości tłuszczu, produktami o niższej zawartości tłuszczu oraz tłuszczami lepszej jakości:
 - zastąp śmietanę/majonez jogurtem naturalnym
 - wybieraj produkty nabiałowe o niższej zawartości tłuszczu np. mleko 1,5% max 2%
 - zastąp tłuste rodzaje mięs chudymi mięsami i rybami zarówno chudymi jak i tłustymi
 - masło zamień na: margaryny najlepiej wzbogacone w fitosterole, pastę z awokado, pastę z fasoli, pastę z ciecierzycy (hummus) z dodatkiem oliwy
 - gotowe sosy zamień na domowe sosy na bazie oliwy z oliwek, oleju lnianego i przypraw, ziół
- Spożywaj orzechy, pestki, nasiona (niesolone!) – świetnie sprawdzą się jako dodatek do owsianek, jaglaneń, warzywnych bowl'ów i innych podobnych posiłków oraz jako przekąska. Dodatek około garści (30g/dzień) będzie świetnym rozwiązaniem.
- Wzbogać dietę w oleje roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy – sprawdzą się jako dodatek na zimno do sałatek czy też do zrobienia bazy sosu do posiłku. Warto pamiętać, że oliwa z oliwek jest jednym z najlepszych wyborów do smażenia.
- Czytaj skład produktów i wybieraj te o mniejszej zawartości tłuszczu i/lub z dodatkiem lepszych tłuszczów np. oleju rzepakowego. Wystrzegaj się produktów z dodatkiem oleju palmowego!

- Usuwać widoczny tłuszcz z mięsa i wędlin.
- Odsącaj ręcznikiem papierowym nadmiar tłuszczu z potraw.
- Spożywaj tłuste ryby morskie przynajmniej 1-2 raz w tygodniu – są pożądane w diecie ze względu na zawartość zdrowych kwasów tłuszczowych omega 3. Jeśli ich nie spożywasz, rozważ suplementację diety kwasami tłuszczowymi omega 3 EPA i DHA po konsultacji ze specjalistą.



Komponowanie posiłku

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu! Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodiennej diecie.



Porównanie produktów o wyższej i niższej zawartości tłuszczu

Wyższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
twaróg tłusty	8g	148	twaróg chudy	0,5g	72
serek wiejski	5g	97	serek wiejski "light"	3g	81
ser żółty	24,5g	358	ser żółty "light"	19g	301
ser mozzarella	24,6g	318	ser mozzarella "light"	8,5g	157
mleko 3,2%	3,2g	61	mleko 1,5%	1,5g	47
śmietana 30%	30g	292	śmietana 12%	12g	134
majonez	71,8g	231	jogurt naturalny 2%	2g	60
masło extra	83g	748	margaryna miękka	60g	71,7
frytki smażone	17,4g	331	ziemniaki gotowane	0,1g	66
pączek	15,5g	415	drożdżówka	6,7g	292
szynka wieprzowa	20,3g	253	pieś z kurczaka	0,3g	98

Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt CZYTAJ ETYKIETY!

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

Serek homogenizowany waniliowy Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3g	9,5g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4g	6,6g
Węglowodany	13g	19,5g
w tym cukry	13g	19,5g
Białko	7,2g	10,8g
Sól	0,10g	0,15g

W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt.

Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **Wartości energetycznej** – ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie, zarówno te proste jak i złożone; są one źródłem energii i odżywiają mózg
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach); kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, muesli bez dodatku cukru i syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, pszenne z mąki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony; ryż biały (w ograniczonych ilościach); otręby	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach)
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone; ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; ziemniaki smażone (frytki, talarki)
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	wszystkie owoce: świeże, mrożone; w ograniczonych ilościach : musy i soki owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone	Owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko i przetwory mleczne chude do 2% tłuszczu; przetwory mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), sery o obniżonej zawartości tłuszczu np. mozzarella	mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; sery podpuszczkowe; serki topione, śmietana, śmietanka
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby smażone; ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów niezalecanych

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chudy drób bez skóry (kurczak, indyk); mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach); galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa smażone; mięsa przyrządzane 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
TŁUSZCZE	oleje roślinne, np.: oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy; miękka margaryna, margaryna wzbogaćcana w sterole i stanole roślinne	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura; masło (w umiarkowanych ilościach)
JAJA	Gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych; konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą); produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	nasiona roślin strączkowych wysoko przetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane; orzechy nie solone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	Orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; w umiarkowanych ilościach orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (np. wiórki, mąka)

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
NAPOJE	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbaty; napary ziołowe, 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)	napoje z dodatkiem tłustego mleka; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń/galaretka/kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone, sernik z twarogu chudego z niewielką ilością słodzika	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

<https://ncez.pzh.gov.pl>

Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, na której można znaleźć informacje o żywieniu, przepisy, materiały do pobrania oraz umówić się na darmową konsultację z dietetykiem.

**Przydatne
linki**

<https://diety.nfz.gov.pl/>

Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i inne materiały na temat żywienia

Zalecenia opracowane przez dietetyków szpitala na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach- „Dobry posiłek w szpitalach”, <http://www.ilewazy.pl/>