

Zalecenia przy komponowaniu posiłków w diecie o kontrolowanej zawartości tłuszczów.

Dieta ubogotłuszczowa zalecana jest, gdy stężenie lipidów surowicy krwi przekracza powyżej pożądaných wartości. Cechą charakterystyczną tej diety jest ograniczenie spożycia energii pochodzącej z tłuszczów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol.

Nasycone kwasy tłuszczowe zwiększają stężenie miażdżycowego LDL i zwiększają krzepliwość krwi. Korzystne działania wykazują wiele i jednonasycone kwasy tłuszczowe.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe występują w:

- ☆ olejach,
- ☆ margarynach miękkich pakowanych w kubkach (olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany oraz margaryny z nich produkowane – bogate w kwas linolowy z rodziny n-6; kwas α linolenowy (z rodziny n-3) znajduje się w oleju rzepakowym i sojowym.

Należy pamiętać, że tłuszcze roślinne podobnie jak zwierzęce spożywane w nadmiarze mogą sprzyjać nadwadze.

Spożycie cholesterolu powinno wynosić poniżej 300 mg /dobę. Na zmniejszenie cholesterolu ma wpływ błonnik pokarmowy. Źródłem jego są: suche nasiona roślin strączkowych, owoce, niektóre warzywa, płatki owsiane.

Zapotrzebowanie na błonnik zapewni około **700g warzyw** i owoców, w tym 10g suchych nasion roślin strączkowych oraz **250g produktów zbożowych** z pełnego przemiału.

Dieta powinna być bogata w witaminy o działaniu antyoksydacyjnym. Należą do nich: witamina E, witamina C, beta karoten.

Węglowodany występujące w postaci skrobi w produktach zbożowych, ziemniakach, nasionach roślin strączkowych wyrównują wartość energetyczną diety. Nie mają wpływu na stężenie cholesterolu we krwi. Należy ograniczyć spożycie cukru, miodu, dżemów wysokostodzonych, słodczy.

Źródłem białka powinny być chude produkty zwierzęce, białko roślinne nasion roślin strączkowych – zwłaszcza soi.

Stosowanie diety ubogotłuszczowej polega nie tylko na określaniu jakościowego i ilościowego składników pokarmowych, lecz także zastosowaniu odpowiednio dobranych procesów technologicznych. Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest: gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem. Oprócz gotowania duże zastosowanie ma technika duszenia potraw bez dodatku tłuszczu. Obsmażone potrawy należy podlewać niewielką ilością wody i dusić potrawę do miękkości.

Szczególnie dużo tłuszczu chłoną potrawy obtaczane w mące lub w bułce tartej. Dozwolone jest pieczenie w foli przezroczystej, pergaminie, na ruszcie.

Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu. Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, zup, sosów.



Dokonuj świadomych wyborów podczas zakupów i w czasie przygotowywania posiłków.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane W umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z chudym mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, jogurt niskotłuszczowy * produkty mleczne kupuj o niskiej zawartości tłuszczu 1%, 2%	jogurt półtłusty, mleko półtłuste	napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, pełne mleko, jogurt pełnotłusty
PIECZYWO	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi	półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuski
DODATKI DO PIECZYWA	chudy twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy, margaryny miękkie	masło, dżem, powidła, miód, jaja całe, sery o zmniejszonej zawartości tłuszczu Edamski, Gouda, Brie, Camembert	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec, konserwy, tłuste wędliny, parówki, żółtka
ZUPY I SOSY GORĄCE	warzywne, owocowe, krupniki doprawione zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtuszczone	grzybowe, zaprawione zaprawą z mąki i oleju lub margaryny	na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawione śmietaną
DODATKI DO ZUP	bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach	lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	francuskie
MIEŚO, DRÓB RYBY	chude gatunki cielęcina, indyk, kurczak bez skóry, królik, potrawy gotowane, duszone pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne, ryby morskie (makrele, śledzie)	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina-schab, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszcz, ryby smażone na tłuszcz zwierzęcym
POTRAWY PÓŁMIEŚNE I BEZMIEŚNE	budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	potrawy smażone, racuch, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
TŁUSZCZE	oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; w ograniczonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe np. słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, margaryny miękkie	masło	smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
WARZYWA I OWOCE	warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowe (niskosłodzone)	orzech laskowe, włoskie, migdały	warzywa solone, konserwowe, orzechy solone, orzechy kokosowe
ZIEMNIAKI	gotowane, pieczone		smażone na tłuszczu, frytki, placki
DESERY	galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	torty, czekolady, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtka
PRZYPRAWY	przyprawy korzenne ziołowe łagodne	ostre przyprawy, musztarda	ocet
SOSY ZIMNE	sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brusznicy, porzeczki, jarzębiny	sosy sałatkowe- niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Powodzenia

