



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW – ZALECENIA

1. W przypadku nadwagi lub otyłości powinieneś dążyć do stopniowej redukcji masy ciała. Zaleca się dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia, z zachowaniem deficytu energetycznego oraz włączenie regularnej aktywności fizycznej. Dieta zawsze powinna być dostosowana do Twoich potrzeb i możliwości. Zalecanym schematem jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), w tym ostatniego posiłku na 2-3 godziny przed snem. Redukcja nawet 5-10% wyjściowej masy ciała ma korzystny wpływ na parametry profilu lipidowego i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.
2. Ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans (utwardzone oleje roślinne). Znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Jest to szczególnie istotne w zmniejszeniu stężeń cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększeniu stężenia cholesterolu frakcji HDL.
3. Ogranicz spożycie produktów zawierających cholesterol i nasycone kwasy tłuszczowe. Zamiast pełnotłustych produktów mlecznych wybieraj ich niskotłuszczowe odpowiedniki zawierające do 2% tłuszczu. Zastąp masło margarynami miękkimi, najlepiej z dodatkiem fitosteroli i stanoli roślinnych. Wybieraj chude mięsa, a dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Spożycie jaj kurzych ogranicz do jednego dziennie lub 7 sztuk tygodniowo.
4. Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby, najlepiej morskie (łosoś, halibut, śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać oliwy z oliwek oraz rafinowanego oleju rzepakowego. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów, takich jak zawał serca czy udar mózgu

5. Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, flawonoidów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (200-300 g/dzień), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
6. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.