

Diéta pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi.

Hlavným cieľom je výrazne zníženie príjmu cholesterolu v potrave pod 300mg/deň (v ťažších prípadoch na 200mg/den). Zdrojom cholesterolu sú iba potraviny živočíšneho pôvodu. Nízkocholesterolová diéta je účinná iba spolu s ďalšími opatreniami – redukciou hmotnosti, cvičením, uplatňovaním zákazu fajčenia, obmedzením stresu. Dôležité je zníženie celkového podielu tuku na maximálne 30% celkovej dennej energetickej dávky, sacharidy (cukry) by mali tvoriť 55-58%

dennej dávky a prijímané by mali byť vo forme polysacharidov (výrobky z tmavej múky, cereálie, zemiaky, strukoviny), proteíny (bielkoviny) by mali predstavovať 15-18% energetického príjmu.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Mäso, údeniny, ryby	<ul style="list-style-type: none"> • ryby • chudé bravčové mäso • hovädzie, teľacie • divina • kuracie bez kože • obmedzene šunka • aspoň 2x týždenne losos, makrela, sardinky 	<ul style="list-style-type: none"> • vnútornosti • kaviár • údené mäso • tučné mäso • hus, kačka • baran • salámy, paštéty, klobásy • vyprážané mäso, ryby
Tuky	<ul style="list-style-type: none"> • olivový, ľanový, slnečnicový olej • zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa) 	<ul style="list-style-type: none"> • všetky stužené tuky • margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g • kokosový olej • majonéza • bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve
Mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none"> • netučné syry (do 30 % tuku) • nízkotučné jogurty • tvaroh • acidofilné mlieko 	<ul style="list-style-type: none"> • smotana • tučné syry • smotanové jogurty • krémy • zmrzlina
Vajcia	<ul style="list-style-type: none"> • v obmedzenom množstve, nie samostatne (len do prívarkov, na zahustenie) 	<ul style="list-style-type: none"> • vaječné šaláty • praženice, omelety
Polievky	<ul style="list-style-type: none"> • zeleninové • strukovinové • netučné mäsové • vývary s ryžou, cestovinami, zeleninou 	<ul style="list-style-type: none"> • tučné vývary • zabíjačkové • s vnútornosťami
Ovocie a zelenina	<ul style="list-style-type: none"> • ideálne 5 až 7x denne porcia ovocia, zeleniny 	<ul style="list-style-type: none"> • figy • datle

	<ul style="list-style-type: none"> • cesnak, cibuľa • paradajky • špenát • zeler • brokolica • strukoviny 	<ul style="list-style-type: none"> • hrozienka • sušené a kondenzované ovocie
Orechy	<ul style="list-style-type: none"> • vlašské orechy • lieskovce • mandle • slnečnicové, tekvicové semienka 	<ul style="list-style-type: none"> • kokosové orechy • búrské oriešky • Pistácie • Kešu orechy
Dezerty, zákusky, pečivo	<ul style="list-style-type: none"> • uprednostnite celozrnné výrobky, ktoré obsahujú vlákninu 	<ul style="list-style-type: none"> • sušienky, oblátky • čokoláda s nižším obsahom kakaa • torty s krémovými náplňami • chipsy, kreky • šľahačka
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> • minerálne vody • ovocné džúsy bez cukru • zelený a čierny čaj • čierna káva (obmedzene) 	<ul style="list-style-type: none"> • prisladzované nápoje • alkoholické nápoje vo väčšom množstve