



serce **na nowo**

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

dla pacjentów z hipercholesterolemią*

Grupy
produktów

Produkty,
które należy

Produkty, które
należy spożywać

Produkty,
które należy

preferować

**w umiarkowanych
ilościach**

ograniczać



**Produkty
zbożowe**

Produkty
pełnoziarniste

Pieczyno
z oczyszczonej
mąki, ryż,
makarony,
herbatniki,
płatki
kukurydziane

Croissanty
i inne słodkie
pieczywo, ciasta
i ciasteczka



Warzywa

Surowe
i gotowane
warzywa

Ziemniaki

Warzywa
przygotowane
z masłem
lub śmietaną



**Rośliny
strączkowe**

Soczewica,
fasola, groch,
ciecierzyca,
bób, soja

—

—



Owoce

Świeże
lub mrożone
owoce

Suszone owoce,
galaretki, owoce
puszkowane,
dżemy, sorbety,
lody wodne,
soki owocowe

—



serce **na** nowo



Słodczyce i słodziki

Niskokaloryczne
słodziki

Sacharoza,
miód, czekolada,
cukierki

Ciasta, lody,
fruktoza,
słodzone napoje
gazowane



Mięso i ryby

Chude i tłuste
ryby, drób
bez skóry

Chude kawałki
wołowiny,
jagnięciny,
wieprzowiny
lub cielęciny,
owoce morza,
skorupiaki

Kiełbasy, salami,
bekon, żeberka,
hot-dog'i,
podroby



Produkty mleczne i jaja

Odtłuszczone
mleko i jogurt

Ubogotłuszczowe
mleko,
ubogotłuszczowe
sery i inne
produkty mleczne,
jajka

Zwykłe sery,
śmietana, tłuste
mleko i jogurt



Tłuszcze i dressingi

Ocet, musztarda,
dressingi
bez cukru

Oliwa, miękkie
margaryny,
nietropikalne
oleje roślinne,
dressingi
do sałatek,
majonez, ketchup

Tłuszcze trans
i twarde
margaryny,
olej palmowy
i kokosowy,
masło, smalec,
 słonina



Orzechy i nasiona

—

Wszystkie
niesolone
(z wyjątkiem
kokosowych)

Orzechy
kokosowe

Metody przygotowywania potraw

Grillowanie,
gotowane
w wodzie,
gotowanie
na parze

Krótkie smażenie,
pieczenie

Smażenie

KAR/04406/08/19

* Zmniejszenie stężenia cholesterolu frakcji lipoprotein o małej gęstości i poprawy ogólnego profilu lipoprotein na podstawie Wytycznych ESC/EAS dotyczących leczenia zaburzeń lipidowych w 2016 roku.