Dieta w miażdżycy

Celem diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi, które polega na ograniczeniu spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i zastąpienie ich niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT).
Z diety wyklucza się produkty z dużą zawartością cholesterolu, ogranicza się spożycie cukru, potrawy przyrządza metodą gotowania w wodzie i na parze, duszenia bez tłuszczu oraz pieczenia. Zupy i sosy należy podprawiać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i wody.
Korzystne działanie na zmniejszenie cholesterolu we krwi ma błonnik pokarmowy. W przypadku diety łatwo strawnej jego źródłem będą warzywa i owoce gotowane, w postaci surówek, soków i przecierów oraz pieczywo jasne, które zastąpi pieczywo ciemne i pełnoziarniste.
W diecie ze względu na ograniczenie produktów bogatych w witaminę A (masło, śmietana, żółtko jaja, tłuste sery), należy zaplanować warzywa i owoce koloru żółtopomarańczowego (marchew, dynia, cukinia, kawon, melon) i zielonego (sałata, szpinak, jarmuż) oraz bogate w witaminę C (pomidory, brokuły, owoce jagodowe-borówki, czarna porzeczka, owoce cytrusowe-grejpfrut). W diecie należy także uwzględnić takie warzywa jak cebula, czosnek i suche nasiona roślin strączkowych, które obniżają poziom cholesterolu, seler, obniżający ciśnienie krwi i buraki, które poprawiają krążenie.

Zalecenia:

1. Urozmaicaj posiłki i stosuj produkty o małej zawartości tłuszczu.
2. Spożywaj ryby około 2 razy w tygodniu.
3. Stosuj dużo warzyw i owoców.
4. Chudy nabiał i jaja łącz w diecie z warzywami i owocami.
5. Zastąp pieczywo pszenne razowym.
6. Włącz do diety nasiona roślin strączkowych, które zmniejszają stężenie cholesterolu, np. fasola czerwona, biała; ciecierzyca oraz nasiona słonecznika (także kiełki).
7. Masło zastąp innymi produktami np. margaryną miękką, pastą warzywną, a pieczywo skrop oliwą z oliwek.
8. Wyklucz tłuste mięsa i zastąp chudym drobiem.
9. Nie stosuj smażenia na głębokim tłuszczu.
10. Zastąp śmietanę jogurtem naturalnym/greckim/islandzkim.
11. Ogranicz spożycie soli, wybieraj zioła zamiast dosalania potraw, wybieraj mniej słone produkty np.:
    - płatki kukurydziane -> płatki owsiane
    - ser żółty -> Mozzarella
    - zredukuj ilości soli dodawanej do gotowania makaronu/kasz/ziemniaków
    - nie dosalaj kanapek czy innych potraw
12. Zwiększ aktywność fizyczną np. spacer, basen, rower.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy zalecane	Produkty/potrawy niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, jęczmienne, jaglane, żytnie, otręby pszenne, kasze: pęczak, gryczana, krakowska, jaglana,	Pieczywo cukiernicze, białe pieczywo

	jęczmienna, ryż brązowy, basmati, makaron razowy	
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), napoje mleczne fermentowane (naturalne jogurty, kefiry, maślanka o zawartości tłuszczu do 2%), chude i półtłuste sery twarogowe	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort
Ryby i owoce morza	Chude ryby morskie (dorsz, sola, morszczuk), chude ryby słodkowodne (sandacz, leszcz, szczupak, okoń), tłuste ryby morskie (makrela, łosoś)	Śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior
Mięso, wędliny	Chude mięso (cielęcina, królik), chudy drób (indyk, kurczak-bez skóry) Gotowane, pieczone, grillowane Zalecane w ograniczonych ilościach: chuda wołowina, wieprzowina, jagnięcina chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe	Tłuste mięso (baranina), tłusty drób (gęś, kaczka), tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kiełbasy
Tłuszcze	Olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, lniany, krokoszowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek Zalecane w ograniczonych ilościach: masło i margaryny miękkie	Smalec, słonina, podgardle, boczek, margaryny twarde, śmietana
Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée, pieczone (bez dodatku tłuszczu)	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone, najbardziej zalecane: marchew, cukinia, dynia, kabaczek, patisony, sałata, szpinak, brokuły, jarmuż, cebula, czosnek, seler, buraki, pomidory, pietruszka, brukselka Zalecane w ograniczonych ilościach: warzywa kwaszone (kapusta, ogórki)	Warzywa konserwowe
Owoce	Wszystkie owoce, najbardziej	Owoce kandyzowane, kompoty

	wskazane: jabłka, morele, owoce jagodowe (borówki, czarna porzeczka, winogrono czerwone), pigwa, migdały, melon, arbuz, grejpfrut, awokado	i dżemy wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Wszystkie	
Orzechy i nasiona	Orzechy (np. włoskie, laskowe), nasiona (np. dyni, słonecznika)	Orzechy solone, w czekoladzie, miodzie i w panierkach
Cukier, desery i słodycze	Biszkopty, kisiele, galaretki, przeciery owocowe, musy, sorbety	Lody, ciasta z kremem, czekolada, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki, ciasto drożdżowe
Przyprawy	Sól magnezowa, potasowa, pieprz ziołowy, mięta, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, sok z cytryny i limonki	Sól kuchenna, pieprz naturalny, ostra papryka, chilli, ocet, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli (np. jarzynka, vegeta), maggi, kostki bulionowe, sos sojowy, majonez
Zupy	Zupy warzywne lub na chudych wywarach mięsnych, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i wody	Buliony i tłuste rosoły, zupy na wywarach z kości, podprawiane śmietaną czy zasmażką, zupy w proszku
Napoje	Woda, słaba czarna herbata, zielona herbata, herbaty ziołowe, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno-owocowe	Mocna herbata, kawa naturalna, kakao, alkohol

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Link dostępu - *https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl*

Opracował: Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Bibliografia:
Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
PZWL Wydawnictwo Lekarskie Wydanie IV 2018 r.

Wydanie III
2025-07-16