

DIETA Z OGRANICZENIEM KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m².
2. Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.
3. Dieta powinna charakteryzować się niskim spożyciem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa, średnim spożyciem produktów mlecznych i ryb oraz wysokim spożyciem warzyw i owoców, produktów zbożowych oraz oliwy.
4. Komponuj posiłki zgodnie z zaleceniami przedstawionymi na Talerzu Zdrowego Żywienia. Zadbaj, aby w każdym posiłku około połowę talerza zajmowały warzywa i/lub owoce. Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny zajmować około ¼ talerza. Produkty będące źródłem białka (np. mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych – w zależności od możliwości trawiennych) również powinny zajmować około ¼ objętości talerza.
5. Spożywaj codziennie min. 400 g warzyw i owoców (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej (surowe, gotowane, pieczone).
6. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Jak najczęściej zamieniaj mięso na ryby.
7. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
8. 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 (np. łososia, halibuta, śledzia, makrełę). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub 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 (bez soli i panierek) oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów takich jak zawał serca czy udar mózgu.
9. Ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans. Znajdują się one głównie w margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food.
10. Ogranicz spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu. Cukry proste są substratem do syntezy triglicerydów w wątrobie. Czytaj składy produktów spożywczych. Unikaj takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
11. 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.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu. Staraj się być aktywnym minimum 30 minut każdego dnia.
2. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe także przynoszą korzyści dla zdrowia.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Wyeliminuj alkohol z diety ze względu na jego bardzo niekorzystny wpływ na funkcjonowanie wątroby. Częste spożycie alkoholu może wiązać się z wysokim stężeniem triglicerydów w osoczu oraz postępującą chorobą tłuszczową wątroby.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe.
4. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Tabela produktów zalecanych i niewskazanych

| Grupa produktów | Produkty zalecane | Produkty niewskazane |
|---------------------------------|--|--|
| Warzywa | Świeże i mrożone – tolerancja indywidualna | cebula, por, czosnek, kapusta warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek |
| Owoce | świeże i mrożone – tolerancja indywidualna owoce suszone w umiarkowanych ilościach | kandyzowane, w syropach |
| Produkty zbożowe | pieczywo graham, mąka pełnoziarnista płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie kasze: gryczana, jęczmienna, bulgur, komosa ryżowa, jaglana, ryże makarony | pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) |
| Ziemniaki | gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu) | ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree) smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu |
| Mleko i produkty mleczne | mleko do 2% tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach | pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort ser feta, mascarpone, pełnotłusta mozzarella |
| Mięso i przetwory mięsne | chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, połówniczki) chude wędliny, najlepiej domowe: połównica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka | tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka |

| | | |
|--|--|---|
| Ryby i przetwory rybne | chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp | ryby w oleju (np. śledzie) ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce |
| Jaja | jaja gotowane na miękko, w koszulce, ma twardo w umiarkowanych ilościach jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu W razie potrzeby w fazach zaostrzenia objawów bólowych, jelitowych – wyłącznie białko jaja przez kilka tygodni. | jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami |
| Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory | Tolerancja indywidualna – rozpoczynając od niewielkich porcji jako dodatek do dania | |
| Tłuszcze | tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie | masło i masło klarowane smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez |
| Orzechy, pestki, nasiona | orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) | solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach |
| Słodycze, desery i słone przekąski | gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami słodyczy (np. ksylitol, stewia, erytrytol) przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru | cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokosłodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) |
| Napoje | woda napoje bez dodatku cukru lekkie napary kawy i herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku domowa, niesłodzona lemoniada | napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia |
| Przyprawy i sosy | zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie) domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny | sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosołowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Potrawy</p> | <p>zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem</p> <p>mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli</p> <p><i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p> | <p>zupy na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych owsianki typu instant dania instant (np. sosy, zupy)</p> |
| <p>Obróbka technologiczna potraw</p> | <p>gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania</p> <p><i>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i></p> | <p>smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie</p> |

Opracowano na podstawie zaleceń z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej**.

Bibliografia:

- Hartleb M., Wunsch E., Cichoż-Lach H. i wsp.: Postępowanie z chorymi na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD) – rekomendacje dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Opracowane na podstawie zaleceń Polskiej Grupy Ekspertów NAFLD. Lekarz POZ 2019, 5: 323-331.
- Łokieć K.: Wybrane modele żywieniowe stosowane w chorobach serca. Dieta śródziemnomorska [w:] Żywnienie w chorobach serca, Czapla M. (red.), Jankowski P., PZWL, Warszawa, 2022.
- Poole R., Kennedy O., Roderick P. i wsp.: Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ 2017, 359:

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl