

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-7	
		Wydanie	2
Odżywianie (OD)	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOCHOLESTEROLOWA)	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/3

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordinator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest

- w chorobach układu sercowo - naczyniowego
- w miażdżycy
- w hiperlipidemiach
- w przewlekłych zespołach wieńcowych

Dieta polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych. Należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie. Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy na wywarach roślinnych
- unikać zabelania zup i sosów śmietaną
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- mięsa chude gotowane, pieczone
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych

2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo pszenne, żytnie i mieszane , kasze: gryczana , jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, makarony. Ryż, naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski bez okras,	pieczywo z dodatkiem cukru, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-7	
		Wydanie	2
Odżywianie (OD)	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOCHOLESTEROŁOWA)	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	2/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	mleko i przetwory mleczne chude, przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka.
Jaja	gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze (z ograniczeniem żółtek)	jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mięso, wędliny i ryby	chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), chuda wołowina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), chude gatunki wędlin drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), galaretki drobiowe. wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa surowe np. tatar.
Tłuszcze	miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	masło, majonez, tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy,
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone, ziemniaki gotowane wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Cukier i słodycze	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ciastka, torty, chałwa, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, czekolady

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-7	
		Wydanie	2
Odżywianie (OD)	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOCHOLESTEROŁOWA)	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	3/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Napoje	woda niegazowana, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, zbożowa, bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

3. Założenia diety

Energia	2000 – 2400 kcal /dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33 g/1000 kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En
	< 7,8 g/1000 kcal
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En
	≤ 22,3g/1000 kcal
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10%
	6,7-11,1g/1000kcal
Cholesterol	< 200mg
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne 45-65 % En
	113-163g/1000kcal
W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: < 10% En
	< 25 g/1000 kcal
błonnik	15 g/1000kcal
sód	≤ 2000mg/dobę