



Dijetoterapija hiperlipidemije

Promjene u načinu života važne su za snižavanja povišenog kolesterola i triglicerida u krvi, ali i veću uspješnost u liječenju mnogih drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Kako bi vrijednosti ukupnog kolesterola i triglicerida bile niže potrebno je povećati razinu tjelesne aktivnosti te jesti pravilno i zdravo. Ukoliko imate višak kilograma, trebate postepeno smanjiti i održati normalnu tjelesnu masu. Bilo bi poželjno prestati pušiti i ne konzumirati alkoholna pića.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Jednostavni savjeti za poboljšanje prehrane

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom.
- Jedite nekoliko puta na dan. U danu bi trebali imati 3 glavna obroka i 2 međuobroka.
- Izbjegavati razna gazirana i negazirana pića koja sadrže veliku količinu šećera. Neka voda bude vaš omiljeni napitak.
- Umjesto grickalica i slatkiša na stolu držite voće, orašasto voće i sjemenke. Jedite ih u umjerenim količinama kao međuobrok.
- Što češće jedite juhe od povrća. S mesnih juha skinite svu vidljivu masnoću.
- Crveno meso jedite najviše 2-3 puta mjesečno. Piletinu i puretinu jedite najviše nekoliko puta tjedno. S mesa skinite kožu i svu vidljivu masnoću.
- Ribu jedite 2-3 puta tjedno.
- Kao dio ručka i večere svakodnevno uvrstite svježe sezonsko povrće na salatu.
- Mahunarke su, u kombinaciji s cjelovitim žitaricama, kvalitetan izvor bjelančevina. Pokušajte ih jesti barem 2 puta tjedno.
- Koristite manje tanjure za jelo i samo si jednom izvadite hranu koju mislite pojesti. Pripazite na količinu tjestenine, riže, palente i kruha u obrocima.
- Jedite polako i smireno, uživajte i razmišljajte o hrani koju jedete.

Primjer jelovnika

8.00 Zajuttrak

Čaj s limunom, zobena i ječmena kaša na mlijeku s cimetom i mljevenim sjemenkama lana, šljive

10.00 Doručak

Naranča i bademi

13.00 Ručak

Juha od povrća s lećom, srdele, palenta, prokulice, cikla na salatu

16.00 Užina

Jabuka i jogurt s probioticima

19.00 Večera

Rižoto s povrćem, pileći file, miješana salata sa skutom

Konzumacija alkoholnih pića utječe na povišenu razinu triglicerida u krvi. Trebali bi potpuno izbjegavati alkoholna pića uključujući pivo, vino i žestoka alkoholna pića. Osim druga gazirana i ne gazirana pića koja su bogata šećerima kao što su razni voćni sirupi, napitci u prahu, kole i svi slični napitci bogati šećerom. Umjesto šećerom i medom kavu i čaj zasladite prirodnim niskokaloričnim sladilima ili ih pijte nezašećerene.

Gubitak kilograma i redovita tjelovježba podiže razinu „dobrog“ kolesterola (HDL – kolesterola) i povoljno utječe na razinu triglicerida i ukupnog kolesterola u krvi. Kako bi se postigli što bolji rezultati trebalo bi svakodnevno umjereno intenzivno vježbati 30-60 minuta. Posavjetujte se s vašim liječnikom o vrsti i trajanju tjelesne aktivnosti. Izaberite tjelesnu aktivnost koju volite i učinite je dijelom vaše svakodnevice.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Preporučeno

Umjereno

Izbjegavati

Žitarice i proizvodi od žita	Što češće koristiti integralne žitarice. Zob, ječam, raž, pšenica, heljda, integralna riža, proso, palenta. Integralne tjestenine. Kruh od integralnog brašna.	Bijele/rafinirane žitarice (primjerice bijela riža, bijela tjestenina). Kruh od bijelog brašna.	Masni krekeri, lisnata tijesta, peciva i razni drugi pekarski i komercijalni proizvodi od bijelog brašna u koje se dodaju jaja, punomasno mlijeko i maslac.
Voće	Svježe sezonsko voće. Smrznuto voće.	Konzervirano voće, suho voće i marmelade.	Ušćereno voće. Prženo voće, voće pripremljeno s maslacem ili vrhnjem.
Povrće	Svježe sezonsko povrće. Smrznuto, pirjano ili kuhano povrće.	Konzervirano povrće (dobro isprati prije upotrebe).	Prženo i pohano povrće, povrće pripremljeno s maslacem, sirom, vrhnjem.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi (manje od 2% mliječne masti), svježi posni sir, zrnati sir, skuta, sirutka.	Četvrt masni sirevi (15 - 25 % mliječne masti), mozzarella.	Punomasno mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, sirevi s visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoledi.
Meso, riba i morski plodovi	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, sve vrste ribe osobito plava morska riba - srdela, papalina, skuša, lokarda...	Plodovi mora (školjke, rakovi i glavonošci), krta/mršava svinjetina, govedina, teletina, janjetina.	Prženo, pohano i meso pripremljeno s puno masti; masna svinjetina, govedina, teletina i janjetina, iznutrice, piletina i puretina s kožicom, pržena riba.
Jaja	Bjelanjak jajeta.	Kuhana cijela jaja koristiti ne više od 3 komada tjedno, uključujući ona jaja koja se koriste i u pripremi drugih jela.	Pržena jaja i jaja pripremljena s puno masti.
Mahunarke	Mahune, grašak, grah, leća, slanutak, bob, soja pripremljeni s malo ulja u obliku raznih maneštri, variva i salata.	Konzervirane mahunarke (dobro isprati prije upotrebe).	Mahunarke pripremljene u varivu sa zaprškom, masnim mesom i s puno masti.
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buče, sezama, lana, suncokreta...	Usoljeno orašasto voće i sjemenke.	Ušćereno orašasto voće i sjemenke.
Ulja i masti	Maslinovo i bućino ulje.	Suncokretovo, repičino i ostala netropska biljna ulja, meki margarini s nižim udjelom masti i bez trans masnih kiselina.	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, tvrdi margarini s visokim udjelom masti, majoneza, palmino i kokosovo ulje.
Juhe	Juhe od povrća i juhe od krtog mesa pripremljene s malo ulja i s malom količinom soli.		Juhe pripremljene od masnog mesa ili koje sadrže puno životinjskih masnoća, krem juhe od povrća pripremljene s punomasnim mlijekom ili vrhnjem.
Napitci	Izvorska voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi.	Voćni i povrtni sokovi (samo ako je udio voća i povrća 100%), mineralna voda, kava (s obranim mlijekom).	Zaslađeni gazirani i negazirani napitci, zaslađeni vitaminski napitci u prahu, vino, pivo, žestoka pića.
Slatkiši		Smrznuti jogurt i domaći voćni sladoled pripremljeni od obranog mlijeka, voćni frape i voćna salata sa svježim sirom, tamna čokolada.	Industrijski proizvedeni keksi, kolači, mliječna čokolada, bomboni, pite, krofne i ostale proizvodi koji sadrže puno šećera, jaja, punomasnog mlijeka, margarina, maslaca, vrhnja ili kokosa.
Začini	Papar, češnjak, luk, paprika, kopar, peršin, koromač, mažuran, kim, lan, kardamon, korijander, kurkuma, muškatni oraščić, cimet, majčina dušica, kadulja, menta, đumbir...		Sol i sve industrijske mješavine začine.
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje.	Pečenje, ali pripaziti na količinu ulja koja se dodaje (koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje).	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja.

* Hranu birati prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.

*Nemojte zaboraviti: Niti s hranom u kategoriji Preporučeno ne treba pretjerivati!