

Рекомендации для больных с дислипидемией.

Общие рекомендации:

1. Стремитесь снизить массу тела. По возможности увеличивайте физическую активность.
2. Добивайтесь компенсации сахарного диабета и нормализации артериального давления.
3. Регулярно контролируйте липиды крови. Их нормы: общий холестерин < 5,2ммоль/л, триглицериды < 2,0 ммоль/л.

Диетические рекомендации:

1. Сокращайте общее количество потребляемых жиров.
2. Научитесь читать информацию на упаковках продуктов: это поможет Вам выбрать пищу со сниженным содержанием жира (например, молоко, йогурт, творог, сыр).
3. Отдавайте предпочтение растительным, а не животным жирам. Растительные жиры содержат полезные полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты.
4. Срезайте видимый жир с мяса до его приготовления, удаляйте жир в процессе приготовления, когда это возможно. С курицы снимайте кожу.
5. Продукты отваривайте, готовьте на пару. Избегайте жареных блюд.
6. Страйтесь употреблять овощи в натуральном виде. Добавление в салаты сметаны, майонеза, масляных заправок сильно увеличивает калорийность.
7. Не используйте для перекусов такие высококалорийные, богатые жирами продукты, как чипсы, орехи. Лучше всего перекусить фруктами, овощами.

Далее приводятся три группы продуктов, отношение к которым при дислипидемии должно быть различным.

1. От этих продуктов нужно отказаться или резко ограничить.

(они содержат много насыщенных жиров и холестерина)

- сливочное масло, свиной, бараний и говяжий жир, сметана, твердый маргарин, кокосовое и пальмовое масло;
- молоко (йогурт) обычной(3%) и повышенной жирности, творог более 4% и сыры более 30% жирности;
- свинина, субпродукты (печень, почки, сердце, мозги), колбасы, сосиски, сардельки, бекон, мясные копчености, кожа птицы;
- торты, пирожные, выпечка из сдобного теста, шоколад, мороженое;
- пицца, “хотдоги”, чипсы и т.п.;
- икра красная и черная;
- яичные желтки (допускается не более 3 желтков в неделю).

2. Эти продукты могут употребляться в умеренном количестве

(содержат меньше насыщенных жиров и холестерина):

- мягкий маргарин, майонез и другие соусы с пометкой “сниженное содержание холестерина” или “без холестерина”;
- молоко (йогурт) 1-2% жирности, нежирный творог, сыры менее 30% жирности;
- постные части говядины, телятины, молодой баранины, мясо птицы без кожи;
- креветки, крабы.

3. Эти продукты можно употреблять вполне свободно

(не содержат или почти не содержат насыщенных жиров и холестерина):

- овощи, зелень, фрукты, грибы;
- рыба;
- масло растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое)*;
- орехи*;
- хлеб (предпочтительно из муки грубого помола);
- крупы, бобовые, макаронные изделия;
- оливки, маслины*;
- соевые продукты и полуфабрикаты (при условии, что готовятся без добавления животных жиров!).

Продукты, помеченные звездочкой, имеют высокую калорийность, поэтому их все же следует ограничивать.

Продукты, которые можно употреблять без ограничения

- капуста (все виды)
- огурцы
- салат листовой
- зелень
- помидоры
- перец
- кабачки
- баклажаны
- свекла
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)
- шпинат, щавель
- грибы
- чай, кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- напитки на сахарозаменителях

- *Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.*
- *Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.*

Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- нежирное мясо
- нежирная рыба
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- картофель
- кукуруза
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- крупы
- макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- фрукты
- яйца

➤ “Умеренное количество” означает половину от Вашей привычной порции.

Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить

- масло сливочное
- масло растительное*
- сало
- сметана, сливки
- сыры более 30% жирности
- творог более 5% жирности
- майонез
- жирное мясо, копчености
- колбасные изделия
- жирная рыба
- кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки
- сахар, мед
- варенье, джемы
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- печенье, изделия из сдобного теста
- мороженое
- сладкие напитки ("Кока-Кола", "Фанта")
- алкогольные напитки

* *растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах*

- Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение.
- Страйтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира