



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Zalecenia  
żywnościowe  
w zaburzeniach  
lipidowych



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.  
w Siedlcach



## Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed pójściem spać.

Wybieraj produkty będące źródłem błonnika rozpuszczalnego (wpływa na obniżenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL), szczególnie polecane są produkty z owsa, kasza owsiana, płatki owsiane, otręby owsiane oraz produkty z jęczmienia np. kasze, płatki jęczmienne; warzywa i owoce np. marchew, jabłka, pomarańcze, buraki itp. oraz nasiona roślin strączkowych.

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku, szczególnie warzywa w postaci surowej (w formie sałatek/surówek, jako dodatek do kanapek). Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym. Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości. Unikaj owoców bardzo dojrzałych, słodkich, owoców kandyzowanych, z puszki. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek.

Wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka), chude wędliny (szynka, polędwica, schab). Jeśli to możliwe wędliny przyrządzaj samodzielnie np. upiecz schab lub pierś kurczaka w ulubionych ziołach. Odcinaj z mięs widoczne części tłuszczu, z drobiu zdejmuj skórę. Unikaj smażenia potraw, w szczególności w panierkach, wybieraj gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, czy pieczenie.

Wprowadź do swojego jadłospisu ryby co najmniej 2 razy w tygodniu (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, makrela, śledź, łosoś, sardynki, flądra), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze.

Wybieraj chude mleko i przetwory mleczne do 2 %tł. (jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, sery twarogowe, serki wiejskie). Wybieraj produkty naturalne, unikaj spożywania gotowych jogurtów owocowych, słodkich deserów mlecznych zawierają w swoim składzie duże ilości cukru i/lub substancji słodzących (np. syrop glukozowo – fruktozowy). Zamiast gotowych produktów samodzielnie przygotuj zdrowy jogurt owocowy (jogurt naturalny/kefir/maślankę wymieszaj z ulubionymi owocami i orzechami). Ogranicz spożywanie serów żółtych, topionych, pleśniowych.

## Zalecenia dietetyczne



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych (masła, smalcu), wybieraj zdrowe tłuszcze zawarte m.in.

w olejach roślinnych np. rzepakowym, lnianym (spożywany wyłącznie na zimno), oliwie z oliwek, orzechach (np. włoskich, laskowych, nerkowca, migdałach), nasionach, pestkach, awokado. Zalecana dzienna porcja orzechów wynosi 30 g (około 1 garść).

W ciągu dnia wypij co najmniej 1,5-2 l płynów. Najlepszym wyborem jest woda. Wybieraj również lekkie napary herbaty (czarnej, zielonej, owocowej), rozcieńczone z wodą soki warzywne. Zrezygnuj ze spożycia słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe, oranżady, nektary, napoje owocowe, herbatki granulowane – zawierają duże ilości cukru). Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody.

Ogranicz spożywanie cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Unikaj słodzenia kawy i herbaty.

Nie dosalaj potraw, kupuj produkty z niską zawartością soli. Ogranicz produkty bogate w sól np. wędliny, ser żółty, zupki i sosy w proszku, kostki rosółowe, mieszanki przypraw, gotowe dania, żywność fast food. Zamiast soli używaj świeżych i suszonych ziół (np. bazylia, oregano, koperek, natka pietruszki, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek, kminek, czosnek itp.).





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

## Produkty zalecane

pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie), otręby, mąki pełnoziarniste



## Produkty niezalecane

białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron, musli z dodatkiem cukru

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk (bez skóry), w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina, chude wędliny: polędwica, szynka gotowana wędliny drobiowe



chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, tłuste ryby morskie: makrela, łosoś

tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kiełbasy

śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior

MLEKO I PRZETWORY  
MLECZNE, JAJA

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki



jako dodatek do potraw, gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy, żółtko do zaprawiania zup



pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort

gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

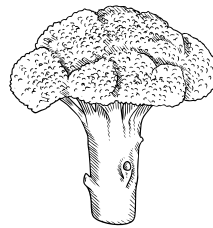
oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie w ograniczonych ilościach



smalec, słonina, podgardle, boczek, margaryny twarde, śmietana.

WARZYWA

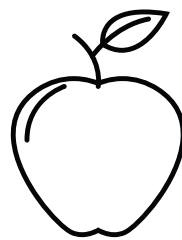
warzywa świeże i mrożone



warzywa zasmażane, warzywa z majonezem, warzywa konserwowe

OWOCE, ORZECHY

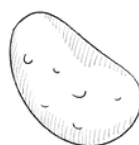
owoce świeże, mrożone, winogrona i banany w ograniczonej ilości wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.



owoce kandyzowane, owoce z puszek, owoce suszone Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach

ZIEMIANKI

Gotowane, w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu).



Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.



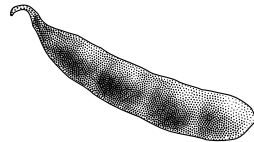
Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN  
STRAŃCZKOWYCH

wszystkie  
jeśli są dobrze tolerowane



-

CUKIER  
I SŁODYCZE

sorbety i musy owocowe (bez cukru),  
jogurt naturalny z owocami  
(samodzielnie przyrządzony), koktajle  
owocowe lub owocowo-warzywne,  
budynie, galaretki bez cukru



Lody, ciasta z kremem, batony, bita  
śmietana, ciasta, torty, cukierki.  
słone przekąski (np. chipsy,  
paluszki, krakersy)

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, kakao



sól kuchenna, pieprz naturalny,  
ostra papryka, chilli, ocet,  
mieszanki przypraw zawierające  
dużą ilość soli (np. jarzynka,  
vegeta), maggi, sos sojowy,  
majonez

PŁYNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary  
herbaty czarnej, zielonej, owocowej,  
kawa zbożowa na wodzie i mleku  
(jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie  
kakao na mleku (jeśli jest dobrze  
tolerowane), soki warzywne i  
owocowe rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe, czekolada  
płynna, mocne kakao, mocne  
napary herbaty i kawy, napoje  
słodzone np. Cola, wody smakowe,  
napoje gazowane



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

gotowane, duszone bez  
wcześniejszego obsmażania,  
pieczone w folii aluminiowej,  
pergaminie lub rękawie foliowym



smażone, duszone z  
wcześniejszym obsmażeniem na  
głębokim tłuszczu, pieczone w  
dużej ilości tłuszczu.

zupy warzywne lub na chudych  
wywarach mięsnych.



buliony i tłuste rosoly, zupy na  
wywarach z kości, zupy w proszku

POTRAWY MIĘSNE  
I RYBNE

POTRAWY



Przykładowy  
jadłospis  
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



## ŚNIADANIE

Kanapki z wędliną i sałatką

chleb żytni razowy, margaryna miękka kubkowa – cienko posmarowane, chuda szynka sałatka: pomidor + sałata + cebula + oliwa z oliwek  
herbata zielona bez cukru – 1 szkl

## II ŚNIADANIE

Jogurt z owocami

(jogurt naturalny + otręby owsiane + borówka + truskawka + migdały)

## OBIAD

Zupa paprykowa: papryka czerwona, sok pomidorowy lub posiekane dojrzałe pomidory, cebula, czosnek, zioła prowansalskie, bazylija, oregano, pieprz, kurkuma, olej rzepakowy/oliwa z oliwek, bulion warzywny, mozzarella, natka pietruszki/listki bazylii, nasiona czarnuszki/pestki dyni

## PODWIECZOREK

jabłko, orzechy włoskie

## KOLACJA

Kanapki z pastą jajeczną z awokado  
chleb żytni razowy, papryka – ½ szt.

pasta jajeczna z awokado: jajko ugotowane na twardo + awokado + posiekana natka pietruszki + cytryna + pieprz

