



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 11. 2021 |
terapeutka

Mgr. Kristina Šístková - nutriční

Jídelníček na snížení hladin cholesterolu a triglyceridů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jidelnicek-na-snizeni-hladin-cholesterolu-a-triglyceridu_s10012x20131.html

Princip diety při zvýšených hodnotách cholesterolu a triglyceridů spočívá zejména ve snižování konzumace tuků, nikoli jejich úplného vyřazení. Jaké jsou zdravé hodnoty? Jaké potraviny jíst a jakým se vyhnout?

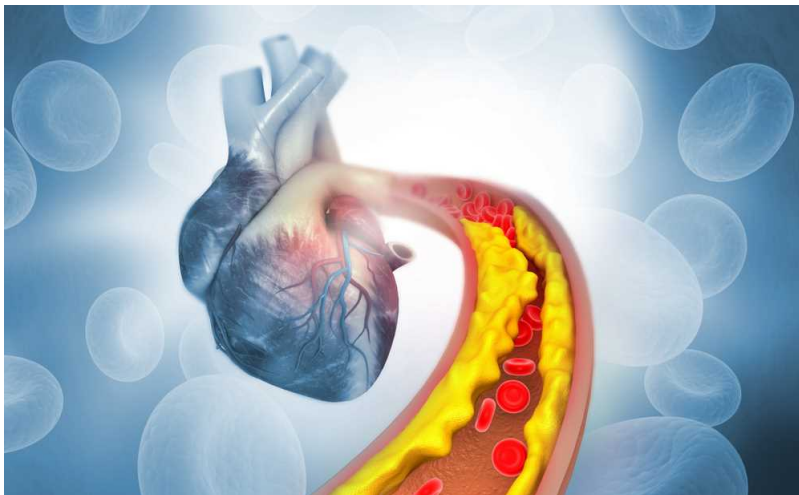


Tuky jsou nenahraditelným zdrojem energie

Tvoří stavbu buněčných membrán, přispívají k růstu a vývoji organismu, ke

tvorbě hormonů a jsou tepelným izolantem.

- Koncentrace celkového cholesterolu v krvi by neměla být vyšší než 5 mmol/l
- LDL cholesterolu by neměla přesáhnout 3 mmol/l
- HDL cholesterol by měl být u mužů vyšší než 1 mmol/l a u žen vyšší než 1,2 mmol/l.
- Hodnota triglyceridů by měla být vždy pod 1,7 mmol/l.



Při nedodržení těchto limitů může dojít k rozvoji **aterosklerózy**, která vede k infarktu myokardu, ischemické chorobě dolních končetin, cévní mozkové příhodě. Mezi rizikové faktory vzniku aterosklerózy patří např. obezita, hypertenze a diabetes.

Základní pravidla diety

Při dyslipidémii, tedy v případě, že nesplňujete výše doporučené koncentrace lipidů v krvi:

1. Snižte příjem volných tuků (např. máslo, sádlo).
2. Vyvarujte se nevhodné tepelné úpravě (např. smažení).
3. Dbejte na kvalitu tuků nikoli na kvantitu.
4. Nezapomínejte na vyvážený příjem omega 3 a omega 6 mastných kyselin.
5. Kromě úpravy v příjmu tuků zvyšte konzumaci vlákniny.
6. Zařadte pravidelnou pohybovou aktivitu.
7. V některých případech je vhodné uvažovat i nad nižším energetickým příjmem v závislosti na vašich dosavadních stravovacích návycích.



Jídelníček 1. den

Snídaně: 50 g toustový chléb celozrnný, 40 g toustový chléb bílý, 20 g mandlové ořechové máslo, 10 g jahodová marmeláda, 90 g banán, 100 g jablko, 3 g skořice

Oběd: 150 g vařená pohanka, 50 g vařené vejce, 250 g zeleninový salát + 10 ml olivový olej

Svačina: 100 g červená paprika

Večeře: 80 g tofu marinované, 180 g bulgur, 200 g restovaná zelenina + 10 ml řepkový olej

Celkový E příjem: 7102 kJ, bílkoviny 76 g, sacharidy 221 g, tuky 52 g, vláknina 38 g.

Jídelníček 2. den

Snídaně: 60 g ovesné vločky, 150 g bílý jogurt 3,8 %, 150 g hroznové víno, 15 g ořechy směs

Oběd: 200 g vařené brambory bez slupky, 120 g pečený losos bez kůže, 250 g zeleninový salát + 10 ml olivový olej

Svačina: 20 g žitný knäckebrot, 90 g banán

Večeře: 200 ml květáková polévka, 120 g celozrnné pečivo, 30 g lučina linie o

60 % méně tuku, 10 g Flora original, 10 g pažitka, 100 g zelenina

Celkový E příjem: 7314 kJ, bílkoviny 73 g, sacharidy 232 g, tuky 53 g, vláknina 31 g.

Jídelníček 3. den

Snídaně: 80 g dala mánek, 10 g Flora original, 34 g eidam 30 %, 13 g krůtí šunka 92 % masa, 100 g rajče

Oběd: 150 g vařené celozrnné těstoviny, 100 g dušená směs zeleniny + 5 ml řepkový olej, 100 g restované krůtí maso + 5 ml řepkový olej, 150 g rajčatová omáčka s bylinkami

Svačina: 200 g jablko

Večeře: 100 g žitný chléb, 100 g hummus natur, 200 g zeleninový salát + 10 ml olivový olej

Celkový E příjem: 7152 kJ, bílkoviny 69 g, sacharidy 220 g, tuky 53 g, vláknina 40 g.



Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

Upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro aterosklerózu

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny

OVOCE ZELENINA LUŠTĚNINY	Veškerá čerstvá zelenina, velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru.	Restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích.	Restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení. Solené zeleninové konzervy, kandované ovoce.
PEČIVO A OBILOVINY	Celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, Müsli výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalaťmanky, pečivo z tmavé mouky.	Netučné pečivo a moučníky připravované z doporučených rostlinných tuků.	Tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy.
DEZERTY	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky, z odtučněného mléka, ovocné saláty.		Smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo smetany.
CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY			Hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy.
OŘECHY	Vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštiny.	Burské oříšky, pistáciové oříšky.	Kokosové ořechy, slané oříšky.

NÁPOJE	ČAJ, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje.	Alkohol, nízkotučné čokoládové nápoje.	Čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, destiláty.
DRESINKY KOŘENÍ	Koření všeho druhu, jogurtové dresinky.	Dresinky s nízkým obsahem tuku.	Majonézy
TUKY	Celkovou spotřebu tuků snížit.	Nenasycené rostlinné oleje-slunečnicový, kukuřičný, sójový. Monosaturované oleje-olivový, řepkový. Margaríny odvozené z těchto olejů.	Máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené margaríny, hydrogenované tuky.
RYBY	Všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené. Odstranit tučnou kůži. Vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh.	Ryby smažené v doporučeném oleji.	Jikry a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku.
MASO	Krůta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí.	Zcela libové hovězí, libová šunka, moravské uzené, skopové bez loje (1-2x týdně), drůbeží uzeniny.	Kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže.
POLEVKY	Netučný vývar, zeleninové polévky.		Tučné polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou.

MLÉČNÉ VÝROBKY	Netučné podmásílí, acidofilní mléko, kefír, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku, jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5%), vaječný bílek.	Polotučné mléko do 2% tuku, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30%tuku v sušině, např. Hit, Eidam, Atlet, Orion, Fit, Blaťácké zlato), 2 celá vejce za týden pouze k přípravě pokrmů.	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry nad 40 % tuku v sušině (např. smetanové sýry, Ementál, Primátor).
-----------------------	--	--	--

Zdroj obrázků v textu: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Autorka textu a jídelníčku je nutriční terapeutka.

Zdroj dietních doporučení: MUDr. Šárka Bílková, interní lékařka.

[ateroskleróza](#) [dieta pro snížení tuků v krvi](#) [mozková příhoda](#) [nízkotučná dieta](#) [prevence vysoký cholesterol](#) [vyšší hodnoty triglyceridů v krvi](#) [zlý cholesterol](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz