



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, w której **zasadnicze znaczenie ma rodzaj spożywanych tłuszczów**. Modyfikacja diety polega na ograniczeniu do minimum kwasów tłuszczowych typu trans (częściowo uwodornionych olejów) oraz na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Tłuszcze są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, wybieraj więc te ich źródła, które korzystnie wpływają na zdrowie – np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby morskie czy tran. **Ograniczeniu podlega spożycie tłuszczów typu trans oraz tłuszczów nasyconych** występujących w: tłustych rodzajach mięs, śmietanie, smalcu, maśle, tłustych serach. Spożycie mięsa czerwonego ogranicz maksymalnie do 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, paszety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. **Pamiętaj, im mniej tym lepiej!**
- **Codziennie spożywaj warzywa i owoce!** Zaleca się spożycie co najmniej **700 g/dzień z przewagą warzyw**. Aby to osiągnąć: zadбай o to aby w każdym posiłku znalazły się warzywa lub owoce | zjedz całą sztukę warzywa do śniadania zamiast małych plasterków | do obiadu zamiast małej ilości surówki, wypełnij nią połowę talerza | dodaj do swojego jadłospisu cały posiłek na bazie warzyw
- Wzbogać swoją dietę w **źródła błonnika** szczególnie jego frakcji rozpuszczalnej, której źródłem są: warzywa (np. szparagi, brukselka, słodkie ziemniaki, rzepa, marchew), owoce (np. morele, mango, pomarańcze, jabłka, gruszki), nasiona roślin strączkowych (np. fasola), produkty zbożowe (jęczmień, owsiane - płatki i otręby owsiane), nasiona (np. siemę lniane mielone czy nasiona babki płesznik). **Każde 7 g dodatkowej porcji błonnika pokarmowego wiąże się z 9% mniejszym ryzykiem choroby wieńcowej, a 10 g/dobę z 16% zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu!**
- Zadбай o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadбай o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Spożywaj **4-5 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny).
- Pamiętaj o **śniadaniu** i **nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadбай o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwać pokarmy.**
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o regularnej **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości!
- **Zadбай o prawidłową masę ciała** - w przypadku nadmiaru tkanki tłuszczowej skonsultuj się ze specjalistą celem jej stopniowej redukcji. Jest to ważne, ponieważ zmniejszenie masy ciała już o ok. 10% znacznie poprawia tolerancję glukozy, zmniejsza insulinemię oraz stężenie triglicerydów w surowicy, może również przyczynić się do obniżenia stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz ciśnienia tętniczego.



ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Staraj się wybierać produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Zadbaj o to aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia. Wybieraj te naturalne, bez dodatku cukru np. jogurt / kefir / maślanka naturalna.
- Oprócz **chudego mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie na wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody, duszenie potraw polegające na beztłuszczowym obsmażaniu i podlaniu niewielką ilością wody, pieczenie w pergaminie, w folii przezroczystej, na ruszcie, rożnie, pieczenie w naczyniach ceramicznych,
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie, pieczenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu, przyrządzanie potraw w tradycyjny sposób.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Zwracaj uwagę na produkty zawierające duże ilości węglowodanów przyswajalnych**, takich jak: cukier, miód, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, słodycze, ciasta, białe pieczywo, produkty z białej mąki, suszone owoce, słodkie napoje, soki owocowe, słodzone przetwory mleczne (jogurty owocowe, smakowe maślanki i kefiry, desery mleczne) – te produkty należy spożywać z umiarem, a najlepiej ograniczyć do minimum. Cukier możesz zastąpić: **erytrytolem, ksylitolem, stewią**.
- **Ogranicz spożycie alkoholu**, a najlepiej zachowaj abstynencję alkoholową.

UWAGI INDYWIDUALNE

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z awokado

- Jajko
- Pół awokado, pomidor, rukola
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny
- Chleb żytni pełnoziarnisty
- Przyprawy do smaku

II ŚNIADANIE

Smoothie z otrębami owsianymi

- Ulubione owoce np. owoce leśne
- Otręby owsiane (1-2 łyżki)
- Cynamon do smaku
- Mleko / napój roślinny

OBIAD

Grillowany kurczak z warzywami i kaszą

- Pierś z kurczaka
- Cukinia, bakłażan, papryka
- Oliwa z oliwek
- Kasza np. pęczak
- Przyprawy do smaku

PODWIECZOREK

Słupki warzywne z humusem

- Humus
- Ulubione warzywa np. marchew, ogórek, papryka, kalarepa

KOLACJA

Salatka z pieczonym łososiem

- Mix sałat, rukola, pomidorki koktajlowe, kielki np. brokułu, fasola czerwona, papryka
- Pieczony łosoś
- Oliwa z oliwek
- Pestki dyni

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów
dziennie (oprócz wody zawartej w
potrawach i produktach)
= **6-8 szklanek**

TŁUSZCZE W PRAKTYCE

TE WYBIERAJ	TE JEDZ Z UMIAREM	TE ZNACZĄCO OGRANICZ, A NAJLEPIEJ WYELMINUJ
oliwa z oliwek, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, olej lniany), margaryny miękkie dobrej jakości produkowane z olejów, orzechy, nasiona, pestki, awokado, tłuste ryby morskie (łosoś, halibut, śledź, makrela)	jaja (max. 7 jaj / tydzień), masło 82%	olej palmowy i kokosowy, smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa/wędliny/drób/sery, sery topione, wyroby drożdżowe, kiełbasy, paszтет, częściowo utwardzone tłuszcze/oleje roślinne tzw. tłuszcze typu „trans”!!! (znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food)

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego spożywaj z umiarem i okazjonalnie** (masło, smalec, śmietana, itp.), **zastąp go tłuszczami roślinnymi** (oliwa, oleje, awokado, orzechy, margaryna miękka dobrej jakości).
 - **Zastąp produkty o dużej zawartości tłuszczu, produktami o niższej zawartości tłuszczu i/lub produktami z tłuszczami lepszej jakości:**
 - zastąp śmietanę/ majonez jogurtem naturalnym
 - wybieraj produkty nabiałowe o niższej zawartości tłuszczu np. mleko 1,5% max 2%
 - zastąp tłuste rodzaje mięs chudymi mięsami i rybami zarówno chudymi jak i tłustymi
 - masło zamień na: margaryny najlepiej wzbogacane w fitosterole, pastę z awokado, pastę z fasoli, pastę z ciecierzycy (hummus) z dodatkiem oliwy
 - gotowe sosy zamień na domowe sosy na bazie oliwy z oliwek/ oleju lnianego i przypraw, ziół
 - **Spożywaj orzechy, pestki, nasiona (niesolone!)** — świetnie sprawdzą się jako dodatek do owsianek, jaglaneck, warzywnych bowlów i innych podobnych posiłków oraz jako przekąska. Dodatek około garści (30g/dzień) będzie super rozwiązaniem.
 - **Wzbogać dietę w oleje roślinne np.** oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy — sprawdzą się jako dodatek na zimno do sałatek czy też do zrobienia bazy sosu do posiłku. Warto pamiętać, że oliwa z oliwek jest jednym z najlepszych wyborów do smażenia.
 - **Jedz awokado** — może stanowić składnik posiłku, jest też świetnym dodatkiem na kanapki np. w formie pasty guacamole.
 - **Spożywaj zarówno chude jak i tłuste ryby morskie** — są pożądane w diecie ze względu na zawartość zdrowych kwasów tłuszczowych omega 3. Warto je spożywać, **choć 1-2 raz w tygodniu**. W przypadku niespożywania tłustych ryb morskich po konsultacji ze specjalistą rozważ suplementację diety kwasami tłuszczowymi omega 3 EPA i DHA.
 - **Usuń widoczny tłuszcz z mięsa i wędlin.**
 - **Odsączaj ręcznikiem papierowym nadmiar tłuszczu z potraw.**
- Czytaj skład produktów** i wybieraj te o mniejszej zawartości tłuszczu i/lub z dodatkiem lepszych tłuszczów np. oleju rzepakowego. Wystrzegaj się produktów z dodatkiem **oleju palmowego!**

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa, ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, awokado, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.



PRZYPADNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> - Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O WYŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	O NIŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach); kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony; ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okrasy; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
WARZYWA, PRZETWORY WARZYWNE, ZIEMNIAKI, BATATY	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone; ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku; ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych; konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą); produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	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
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane; orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone; orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych)



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O WYŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	O NIŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura); mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach); galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa smażone; mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, wędliny mielone; paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa surowe np. tatar
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby smażone; ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów niezalecanych; przetworzone konserwy rybne
JAJA (z ograniczeniem żółtka)	Gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
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
TŁUSZCZE (w ograniczonych ilościach)	miękka margaryna; margaryna wzbogaćcana w sterole i stanole roślinne; 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; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń/galaretka/kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; ciastka, torty; inne ciasta niż dozwolone; chałwa; bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru; wyroby z ciasta francuskiego, kruchego; wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru)	napoje z dodatkiem tłustego mleka; napoje kokosowe (prócz wody kokosowej); 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 rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej



PORÓWNANIE PRODUKTÓW O DUŻEJ I NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZÓW

Duża zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
Twaróg tłusty	8 g	148	Twaróg chudy	0,5 g	72
Serek wiejski	5g	97	Serek wiejski „light”	3g	81
Ser żółty	24,5 g	358	Ser żółty „light”	19 g	301
Ser mozzarella	24,6 g	318	Ser mozzarella „light”	8,5 g	157
Mleko 3,2%	3,2 g	61	Mleko 1,5%	1,5 g	47
Śmietana 30%	30 g	292	Śmietana 12%	12 g	134
Majonez	71,8 g	231	Jogurt naturalny 2%	2 g	60
Masło „extra”	83 g	748	Margaryna miękka	60 g	717
Frytki smażone	17,4 g	331	Ziemniaki gotowane	0,1 g	66
Pączek	15,5 g	415	Drożdżówka	6,7 g	292
Szynka wieprzowa	20,3 g	253	Pierś z kurczaka	0,3 g	98

Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt **CZYTAJ ETYKIETY!**

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

Serek homogenizowany waniliowy

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3 g	9,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	6,6 g
Węglowodany	13 g	19,5 g
w tym cukry	13 g	19,5 g
Białko	7,2 g	10,8 g
Sól	0,10 g	0,15 g

W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt. Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** - ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie. Zarówno te proste jak i złożone. Są one źródłem energii i odżywiają mózg.
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**