



Dieta w zaburzeniach lipidowych

Dyslipidemia to zaburzenie związane z nieprawidłowym stężeniem poszczególnych frakcji lipidowych we krwi. W celu rozpoznania oraz monitorowania leczenia tego stanu oznacza się profil lipidowy. Do najczęściej badanych frakcji lipidowych należą:

- LDL,
- LDL-C,
- lipoprotein a,
- nie-HDL-C,
- stężenie trójglicerydów.

Zaburzenia lipidowe stanowią jedno z głównych, modyfikowalnych czynników ryzyka miażdżycy oraz związanych z nią powikłań takich jak np. choroba niedokrwienna serca, udar mózgu czy choroba tętnic obwodowych.

Występowanie dyslipidemii u dzieci i młodzieży może mieć kilka przyczyn. Najczęściej związane jest z niewłaściwymi zwyczajami żywieniowymi oraz zbyt małą aktywnością fizyczną. Zaburzenia lipidowe mogą mieć również podłoże genetyczne np. hipercholesterolemia rodzinna lub stanowić jeden z objawów chorób współistniejących np. choroby nerek, trzustki, wątroby.

Skuteczne leczenie zaburzeń lipidowych wymaga zmiany stylu życia, a zwłaszcza:

- stosowania właściwej diety,
- zwiększenia aktywności fizycznej,
- utrzymywania prawidłowej masy ciała lub jej zmniejszenia w przypadku nadwagi lub otyłości.



W celu poprawy parametrów profilu lipidowego najczęściej stosuje się dietę DASH lub śródziemnomorską, łączą zalecenia zdrowego żywienia oraz kładą nacisk na produkty mające korzystny wpływ na poziom cholesterolu oraz trójglicerydów.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- Planuj od 4 do 5 posiłków, spożywaj je w regularnych odstępach czasowych, ostatni posiłek zjedz na dwie do trzy godziny przed snem.
- W codziennym sposobie żywienia ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans – utwardzone oleje roślinne.

Znajdują się m.in. w:

- margarynach twardych,
- gotowych wyrobach cukierniczych,
- zupach i sosach w proszku,
- słonych i słodkich przekąskach,
- żywności typu fast-food.
- Spożywaj ryby, najlepiej morskie, co najmniej 2 razy w tygodniu:
 - łosoś,
 - halibut,
 - śledź,
 - makrela.

Dostarczysz organizmowi odpowiednie ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych (kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6 i omega-9).

- Wybieraj tłuszcze roślinne:
 - oliwę z oliwek,
 - olej rzepakowy,
 - olej lniany.

Mogą stanowić dodatek do surówek, sałatek, past warzywnych, kremowych zup lub innych potraw. Do obróbki cieplnej potraw używaj rafinowanych olejów roślinnych (np. oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek).



- W jadłospisie uwzględnij odpowiednią ilość warzyw i owoców, głównie w postaci surowej. Dostarczają błonnika pokarmowego, witamin oraz substancji o działaniu antyoksydacyjnym. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ – warzywa i $\frac{1}{4}$ – owoce. Duże ilości flawonoidów o właściwościach przeciwutleniających znajdują się w:
 - malinach,
 - borówkach,
 - jagodach,
 - czarnej porzeczce,
 - truskawkach,
 - aroni.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Zawarty w nich błonnik obniża stężenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi.
- Ogranicz spożycie cukru, dżemów, słodczy oraz przetworzonych wyrobów cukierniczych. Ich nadmierna ilość w diecie może przyczyniać się pośrednio do podwyższenia poziomu trójglicerydów.
Unikaj produktów spożywczych które zawierają:
 - cukier,
 - syrop glukozowy,
 - syrop fruktozowy,
 - syrop glukozowo – fruktozowy,
 - syrop kukurydziany.
- Zadbaj o odpowiednią podaż płynów, (ilość ustalana indywidualnie w zależności od wieku i masy ciała). Wybieraj głównie wodę. Dbaj o regularne nawodnienie pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- Unikaj kolorowych napojów, nektarów, napojów dosładzanych.
- Zalecane metody obróbki termicznej:
 - gotowanie,
 - pieczenie,
 - grillowanie,
 - duszenie,



- smażenie beztłuszczowe.

Pozwalają one zachować wartości odżywcze, ograniczyć tłuszcze nasycone i nadmiar soli, co wspiera prawidłową pracę serca i pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Pamiętaj, że powinna ona przynosić satysfakcję i zadowolenie. Jeżeli do tej pory Twoja aktywność fizyczna była niska, zwiększaj ją stopniowo, dostosowując rodzaj, czas trwania oraz częstotliwość ćwiczeń do swoich możliwości. Warto skonsultować się ze specjalistą w zakresie aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą, w celu dobrania odpowiedniego rodzaju i intensywności ćwiczeń. Nie zapominaj także o spontanicznym ruchu – codziennych czynnościach związanych, np. z pracą w domu, ogrodzie. One również mają pozytywny wpływ na zdrowie. Efekty aktywności mogą się różnić w zależności od osoby i wykonywanych działań, jednak pamiętaj, że każdy ruch jest lepszy niż jego brak.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych

Produkty i potrawy	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• mąki z pełnego przemiału, • pieczywo pełnoziarniste i graham, • płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane, • kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, • makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy.	• mąka oczyszczona, • pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo: tostowe, kajzerki, chleb pszenny, bułki maślane, • płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru: kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy, • drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe.
Warzywa	• wszystkie świeże i mrożone	• warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek.
Ziemniaki	• gotowane, • pieczone.	• ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, śmietany, masła, • frytki, chipsy, • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu.



Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych

Produkty i potrawy	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Owoce	- wszystkie świeże i mrożone, - owoce suszone w umiarkowanych ilościach.	- owoce kandyzowane, - owoce w syropach.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- wszystkie, (np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób), - pasty z nasion roślin strączkowych, - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, - przetwory sojowe: tofu, tempeh, - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały), - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika).	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach.
Mięso i przetwory mięsne	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka i/lub kurczaka.	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp), - w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone.	konserwy rybne, kawior.



Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych

Produkty i potrawy	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Jaja i potrawy z jaj	- w umiarkowanych ilościach; - jaja gotowane na miękko lub twardo, w koszulkach, jajecznica lub omlet smażony bez tłuszczu lub na parze.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja przygotowywane z dodatkiem tłuszczów np. masła, smalcu, boczku, słoniny, - jaja z majonezem.
Mleko i produkty mleczne	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko, - chude i półtłuste sery twarogowe, - mozzarella light, - serki kanapkowe twarogowe - w umiarkowanych ilościach.	- pełnotłuste mleko, - mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - sery: pełnotłuste, - pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone.
Tłuszcze	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, - mieszanki masła z olejami roślinnymi, - margaryny miękkie, - margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych.	- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, - smalec, słonina, lój, - margaryny twarde (w kostce), - oleje: palmowy, kokosowy, - majonez.
Napoje	- woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, - domowa, niesłodzona lemoniada.	- napoje alkoholowe, - słodkie napoje gazowane i niegazowane, - napoje energetyzujące, - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, - czekolada do picia.



Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych

Produkty i potrawy	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Przyprawy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), • mieszanki przypraw bez dodatku soli, • domowe sosy sałatkowe z cytryną, z niewielką ilością oleju lub jogurtu, ziół, • sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości.	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska), • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, • kostki rosołowe, • płynne przyprawy wzmacniające smak, • gotowe sosy.

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe, skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem i/lub lekarzem.

Bibliografia:

1. Theodoridis X, Chourdakis M, Chrysoula L, Chroni V, Tirodimos I, Dipla K, Gkaliagkousi E, Triantafyllou A. Adherence to the DASH Diet and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023 Jul 24;15(14):3261. doi: 10.3390/nu15143261. PMID: 37513679; PMCID: PMC10383418.
2. Wickman BE, Enkhmaa B, Ridberg R, Romero E, Cadeiras M, Meyers F, Steinberg F. Dietary Management of Heart Failure: DASH Diet and Precision Nutrition Perspectives. *Nutrients*. 2021 Dec 10;13(12):4424. doi: 10.3390/nu13124424. PMID: 34959976; PMCID: PMC8708696.
3. Lari A, Sohoulı MH, Fatahi S, Cerqueira HS, Santos HO, Pourrajab B, Rezaei M, Saneie S, Rahideh ST. The effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on metabolic risk factors in patients with chronic disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2021 Sep 22;31(10):2766-2778. doi: 10.1016/j.numecd.2021.05.030. Epub 2021 Jun 10. PMID: 34353704.
4. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/zalecenia_dietetycy_zaburzenia-lipidowe.pdf/.