

POUČENÍ PRO PACIENTY S HYPERLIPOPROTEINÉMIEMI

Dieta ke snížení hladiny tuku v krvi (upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro arteriosklerosu)

	doporučené potraviny	potraviny v omezeném množství	nevhodné potraviny
ovoce a zelenina	veškerá čerstvá i mražená zelenina	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
luštěniny	velmi vhodné jsou luštěniny, fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru		
pečivo a obiloviny	celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, mšlí 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, brišky, 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
cukrářské výrobky			hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy
ořechy	vlašské ořech, 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
dresinky a koření	koření všeho druhu, jogurtové dresinky	dresinky s nízkým obsahem tuku	majonézy
tuky	celkovou spotřebu tuků snížit	nenasycené rostlinné oleje - slunečnicový, kukuřičný, sojový monosaturované oleje - olivový, řepkový margariny odvozené z těchto olejů	máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené margariny, hydrogenované tuky
ryby	všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené. Odstranit tučnou kůži, vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh	ryby smažené v doporučováním 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 uzenina	kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže
polévky	netučný vývar, zeleninové polévky		tučné polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou
mléčné výrobky	netučné podmásli, acidofilní mléko, kefír, biokys, 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)