

Żywnienie w zaburzeniach lipidowych

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi podstawowy element prewencji i terapii zaburzeń lipidowych. U pacjentów z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym zmiana stylu życia jest wystarczającą metodą interwencji, natomiast w poważniejszych przypadkach jest ona wprowadzana równocześnie z leczeniem farmakologicznym.

W dietoterapii zaburzeń lipidowych zastosowanie mają modele żywienia oparte na diecie śródziemnomorskiej, diecie o niskim indeksie glikemicznym oraz dietach roślinnych. Polegają one na **ograniczeniu tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych**, jednocześnie **zwiększając w diecie ilość produktów będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych** (olejów, awokado, orzechów, nasion i pestek), **pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców**.

W przypadku nadwagi lub otyłości powinien się dążyć do stopniowej redukcji masy ciała. Zalecane jest kompleksowe podejście, obejmujące dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia, z zachowaniem deficytu energetycznego oraz włączenie regularnej aktywności fizycznej.

Zalecanym schematem jest spożywanie **4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych** (co 3-4 godziny), w tym **ostatniego posiłku na 2-3 godziny przed snem**. Redukcja nawet 5-10% wyjściowej masy ciała ma korzystny wpływ na parametry profilu lipidowego i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.

Ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans (utwardzone oleje roślinne). Znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Jest to szczególnie istotne w zmniejszeniu stężeń cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL („złego cholesterolu”) oraz zwiększeniu stężenia cholesterolu frakcji HDL („dobrego cholesterolu”).

Ogranicz spożycie produktów zawierających cholesterol i nasycone kwasy tłuszczowe. Zamiast pełnotłustych produktów mlecznych wybieraj ich **niskotłuszczowe** odpowiedniki zawierające do 2% tłuszczu. **Zastąp masło margarynami miękkimi**, najlepiej z dodatkiem fitosteroli i stanoli roślinnych. Wybieraj **chude mięsa**, a dwa razy w tygodniu **mięso zastąp rybami** i co najmniej raz w tygodniu **nasionami roślin strączkowych**. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.

Spożycie jaj kurzych ogranicz do jednego dziennie lub **7 sztuk tygodniowo**.

Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających **nienasycone kwasy tłuszczowe** (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu **spożywaj ryby, najlepiej morskie** (łosoś, halibut, śledź). Wybieraj **tłuszcze roślinne** – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je **na zimno** do surówek lub do innych potraw. **Do obróbki termicznej** posiłków możesz używać oliwy z oliwek oraz rafinowanego oleju rzepakowego. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów, takich jak zawał serca czy udar mózgu.

Spożywaj odpowiednią ilość **warzyw i owoców**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, flawonoidów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (200-300 g/dzień), ponieważ zawierają

Żywnienie w zaburzeniach lipidowych

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.

Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który obniża stężenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. 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. Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie 25 g błonnika/dobę pozwala na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Aktywność może przyczynić się do zwiększenia stężenia cholesterolu HDL, który w prawidłowym stężeniu wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to **zwiększaj jej poziom stopniowo**. Dopasuj do swoich możliwości rodzaj, czas trwania oraz częstotliwość ćwiczeń. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

Podjmuj **spontaniczny wysiłek fizyczny**. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste są substratem do syntezy triglicerydów (TG) w wątrobie. Czytaj składy produktów spożywczych. Unikaj takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.

Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

Dąż do spożywania **2 g fitosteroli i stanoli** dziennie, co może skutkować redukcją stężenia frakcji cholesterolu LDL oraz triglicerydów (TG) o około 7-10%. Związki te naturalnie występują w owocach, orzechach, zbożach i olejach roślinnych. Mogą być też dodawane do produktów, takich jak margaryny miękkie, jogurty i inne produkty mleczne. Zwróć jednak uwagę na podaną przez producenta wielkość porcji dostarczającą 2 g steroli i stanoli roślinnych, ponieważ niższe spożycie nie będzie wywoływało efektu terapeutycznego.

Dietę można **uzupełnić wprowadzeniem wybranych suplementów** diety, m.in. wyciągu z czerwonego ryżu, berberyny, kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak zawsze przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu stosowania suplementacji należy skonsultować ten zamiar z lekarzem prowadzącym.

Wyeliminuj alkohol z diety oraz **zrezygnuj z palenia** tytoniu.

Poszukaj najlepszego sposobu na **radzenie sobie ze stresem**. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

Zadbaj o odpowiednią **jakość i ilość snu** (7-9 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach (również w dni wolne od pracy). Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.