



U.15 CHARAKTERYSTYKA DIETY O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOTŁUSZCZOWA, NISKOCHOLESTEROLOWA)



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego

Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOTŁUSZCZOWA, NISKOCHOLESTEROLOWA)
Zastosowanie	Dla osób: • z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, • w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi
Zalecenia dietetyczne	• dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, • należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, • należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału • należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny, • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • zaleca się całkowite ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźniczej, słodczykach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food



U.15 CHARAKTERYSTYKA DIETY O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOTŁUSZCZOWA, NISKOCHOLESTEROLEWA)



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego

Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 2/2

Wartość energetyczna	Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En
		< 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En
		≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10%
		6,7-11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę