



Dijetoterapija hiperkolesterolemije

Promjene u načinu života važne su za snižavanja povišenog kolesterola u krvi, ali i veću uspješnost u liječenju mnogih drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Kako bi vrijednosti kolesterola bile niže potrebno je povećati razinu tjelesne aktivnosti te jesti pravilno i zdravo. Ukoliko imate višak kilograma treba postepeno smanjiti i održati normalnu tjelesnu masu. Bilo bi poželjno prestati pušiti i ne konzumirati alkoholna pića.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Jednostavni savjeti za poboljšanje prehrane

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom.
- Jedite nekoliko puta na dan. U danu bi trebali imati 3 glavna obroka i 2 međuobroka.
- Umjesto grickalica i slatkiša na stolu držite voće, orašasto voće i sjemenke. Jedite ih u umjerenim količinama kao međuobrok.
- Što češće jedite juhe od povrća. S mesnih juha skinite svu vidljivu masnoću.
- Crveno meso jedite najviše 2-3 puta mjesečno. Piletinu i puretinu jedite najviše nekoliko puta tjedno. S mesa skinite kožu i svu vidljivu masnoću.
- Ribu jedite barem 2-3 puta tjedno.
- Kao dio ručka i večere svakodnevno uvrstite svježe sezonsko povrće na salatu.
- Mahunarke su, u kombinaciji s cjelovitim žitaricama, kvalitetan izvor bjelančevina. Pokušajte ih jesti barem 2 puta tjedno.
- Kvalitetna i uravnotežena vegetarijanska prehrana može doprinjeti sniženju razine kolesterola.
- Koristite manje tanjure za jelo i samo si jednom izvadite hranu koju mislite pojesti.
- Jedite polako i smireno, uživajte i razmišljajte o hrani koju jedete.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak

Bijela kava (kavovina), raženi kruh, svježi posni sir s češnjakom i sjemenkama lana, jabuka

10.00 Doručak
Naranča i bademi

13.00 Ručak
Juha od povrća s ječmom i zobenim pahuljicama, srdele, kelj s krumpirom, cikla na salatu

16.00 Užina
Banana i jogurt 1,8 % mliječne masti

19.00 Večera
Rižoto s povrćem i piletinom, mahune na salatu

Povećana tjelesna masa (BMI > 25 kg/m²) doprinosi povišenom kolesterolu. Gubitak od samo nekoliko kilograma može pomoći u sniženju razine ukupnog kolesterola. Razmislite kakva je vaša dnevna prehrambena rutina i počnite mijenjati loše prehrambene navike što prije. Najbolji način za gubitak kilograma su postupne promjene prehrambenih navika (primjerice ukoliko ste do sada rijetko jeli voće, pokušajte ga svakodnevno uvrstiti u prehranu).

Redovita tjelovježba pomaže u održavanju normalne tjelesne mase, podiže razinu „dobrog“ kolesterola (HDL – kolesterola), a smanjuje razinu „lošeg“ kolesterola (LDL – kolesterola) te ima blagotvorno djelovanje na naše zdravlje. Posavjetujte se s vašim liječnikom o vrsti i trajanju tjelesne aktivnosti. Izaberite tjelesnu aktivnost koju volite i učinite je dijelom Vaše svakodnevice.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Preporučeno

Umjereno

Izbjegavati

Žitarice i proizvodi od žita	Što češće koristiti integralne žitarice. Zob, ječam, raž, pšenica, heljda, integralna riža, proso, palenta. Integralne tjestenine. Kruh od integralnog brašna.	Bijele/rafinirane žitarice (primjerice bijela riža, bijela tjestenina). Kruh od bijelog brašna.	Masni krekeri, lisnata tijesta, peciva i razni drugi pekarski i komercijalni proizvodi od bijelog brašna u koje se dodaju jaja, punomasno mlijeko i maslac.
Voće	Svježe sezonsko voće. Smrznuto voće.	Konzervirano, suho, ušećereno voće i marmelade.	Prženo voće, voće pripremljeno s maslacem ili vrhnjem.
Povrće	Svježe sezonsko povrće. Smrznuto, pirjano ili kuhano povrće.	Konzervirano povrće (dobro isprati prije upotrebe).	Prženo i pohano povrće, povrće pripremljeno s maslacem, sirom, vrhnjem.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi (manje od 2% mliječne masti), svježi posni sir, zrnati sir, skuta, sirutka, mlačenica.	Četvrt masni sirevi (15 - 25 % mliječne masti), mozzarella.	Punomasno mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, sirevi s visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoledi.
Meso, riba i morski plodovi	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, sve vrste ribe osobito plava morska riba - srdela, papalina, skuša, lokarda...	Plodovi mora (školjke, rakovi i glavonošci), krta/mršava svinjetina, govedina, teletina, janjetina.	Prženo, pohano i meso pripremljeno s puno masti; masna svinjetina, govedina, teletina i janjetina, iznutrice, pileтина i puretina s kožicom, pržena riba.
Jaja	Bjelanjak jajeta.	Do 3 cijela jaja tjedno uključujući i jaja koja se koriste u pripremi jela.	Pržena jaja i jaja pripremljena s puno masti.
Mahunarke	Mahunе, grašak, grah, leća, slanutak, bob, soja pripremljeni s malo ulja u obliku raznih maneštri, variva i salata.	Konzervirane mahunarke (dobro isprati prije upotrebe).	Mahunarke pripremljene u varivu sa zaprškom, masnim mesom i s puno masti.
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buće, sezama, lana, suncokreta...	Ušećereno i usoljeno orašasto voće i sjemenke.	
Ulja i masti	Maslinovo i bućino ulje.	Suncokretovo, repičino i ostala netropska biljna ulja, meki margarina s nižim udjelom masti i bez trans masnih kiselina.	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, tvrdi margarina s visokim udjelom masti, majoneza, palmino i kokosovo ulje.
Juhe	Juhe od povrća i juhe od krtog mesa pripremljene s malo ulja i s malom količinom soli.		Juhe pripremljene od masnog mesa ili koje sadrže puno životinjskih masnoća, krem juhe od povrća pripremljene s punomasnim mlijekom ili vrhnjem.
Napitci	Izvorska voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi.	Voćni i povrtni sokovi, mineralna voda, kava (s obranim mlijekom), pivo i vino.	Zaslađeni gazirani i negazirani napitci, zaslađeni vitaminski napitci u prahu, žestoka pića.
Slatkiši		Smrznuti jogurt i domaći voćni sladoled pripremljeni od obranog mlijeka, integralni kolači sa svježim sirom i/ili voćem, voćni frape i tamna čokolada.	Industrijski proizvedeni keksi, kolači, mliječna čokolada, bomboni, pite, krofne i ostale proizvodi koji sadrže puno šećera, jaja, punomasnog mlijeka, margarina, maslaca, vrhnja ili kokosa.
Začini	Papar, češnjak, luk, paprika, kopar, peršin, koromač, mažuran, kim, lan, kardamon, korijander, kurkuma, muškati oraščić, cimet, majčina dušica, kadulja, menta, đumbir...		Sol i sve industrijske mješavine začine.
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje.	Pečenje, ali pripaziti na količinu ulja koja se dodaje (koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje).	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja.

* Hranu birati prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.

* Nemojte zaboraviti: Niti s hranom u kategoriji Preporučeno ne treba pretjerivati!