

# Dietetická opatření při vyšší hladině cholesterolu

---

**Omezit nasycené tuky** - vybírejte libové maso (ideální jsou krůtí prsa, králičí, jehněčí maso). Velké množství nezdravých tuků přijímáme skrytě, v uzeninách, pomazánkách, cukrovinkách...

Pečivo nemažte, nebo používejte místo másla kvalitní margaríny nebo čerstvé sýry.

Nahradte nasycené mastné kyseliny v mase rybami. Jejich tuk obsahuje omega 3 mastné kyseliny, které pomáhají snižovat hladinu LDL cholesterolu v krvi.

**Přidejte vlákninu, zabraňuje vstřebávání cholesterolu ze zažívacího traktu do krve.**

Používejte celozrnné pečivo. Pozor na dobarvované pečivo bílé mouky, které je jen posypané semínky!

Snídejte či svačte vločky. Můžete smíchat ovesné, ječné, pohankové. Směs si přidávejte do jogurtu, uvařte si z ní obilnou kaši...

Do denního jídla, přidejte dvě lžičky drceného lněného semínka, kromě vysokého obsahu vlákniny obsahuje potřebné omega 3 nenasycené mastné kyseliny.

Ořechy příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi, obsahují nenasycené mastné kyseliny. ALE POZOR na přesolené suché plody. Ořechy a semínka obsahují tuky a oleje. Zapomenete-li na dostatečný pohyb, začnete přibírat na váze. Obezita je další rizikový faktor pro vznik nemocí srdce a cév.

Jezte dostatečné množství ovoce a zeleniny, denně bychom měli zkonsumovat 200 g ovoce a 400 g zeleniny.

Dodržujte dostatečný pitný režim! Zelený čaj má vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi. Ale jen ten připravený z čajových lístků, ne limonáda z obchodu! Pijte víno, ale jen malá konzumace do dvou deci denně je prospěšná!

## **POTRAVINY NEDOPORUČÉ:**

**Žloutky a výrobky z nich, uzeniny, tučné maso, sádlo, škvarky, husa, kachna, uzeniny, vnitřnosti, živočišné tuky, šlehačka, tučné krémy, tučná těsta, kaviár, koncentrovaný alkohol, mražené pokrmy, solené pochoutky, (chipsy, oříšky...)**

## **POTRAVINY DOPORUČENÉ:**

**tuky** - olej, margariny

**mléko a mléčné výrobky** - všechny druhy s nízkým obsahem tuků

**maso** - z mladších zvířat, libové (telecí, vepřové, jehněčí, klokan, kuře, králík, krůta)

**libové ryby** - sladkovodní i mořské

**maso** - zvěřina šunka - drůbeží, vepřová v malém množství

**zelenina** - všechny druhy, včetně luštěnin, cibule, pórek, česnek

**ovoce** - všeho druhu, zejména jablka

**pečivo** - celozrnné druhy