



Klinička bolnica Dubrava
Av. Gojka Šuška 6
Odjel prehrane
Tel: 01 /290 3325//290 3324
E-mail: dijetetika@kbd.hr

Preporuke o prehrani u osoba s povišenim LDL kolesterolom



PREPORUČENO KONZUMIRATI

cjelovite žitarice
sirovo i kuhano povrće
sve mahunarke (uključujući soju)
svježe ili smrznuto voće
bezmasna i masna riba (svježe, konzervirano ili zamrznuto)
perad bez kože
obrano mlijeko i jogurt
bjelanjak jajeta
nekalorična sladila
voda, čaj, kava

roštiljanje, kuhanje na pari, kuhanje

UMJERENO KONZUMIRATI

rafinirani kruh, riža i tjestenina
krumpir
nemasna govedina, janjetina, svinjetina, teletina, školjke
nemasni sir i drugi mliječni proizvodi s niskim udjelom masnoće
cijela jaja
biljna ulja, meki margarinski namazi
svi orašasti plodovi i sjemenke
sušeno voće, žele, marmelada, konzervirano voće, sorbeti
saharozna, med, fruktoza, glukoza, čokolada, bomboni
vino, pivo
voćni sokovi, nekalorična pića, negazirani sokovi
pečenje



POVREMENO KONZUMIRATI I/ILI U OGRANIČENIM KOLIČINAMA

kolači, mafini, pite
sladoled, čokoladni namazi
kobasice, salame, slanina, iznutrice, plodovi mora
vrhnje za kuhanje
maslac, čvrsti margarin, majoneza
palmino i kokosovo ulje
preljevi za salatu i umaci
žestoka alkoholna pića
prženje



Klinička bolnica Dubrava
Av. Gojka Šuška 6
Odjel prehrane
Tel: 01 /290 3325//290 3324
E-mail: dijetetika@kbd.hr

Promijenite životne navike i odaberite pravilnu prehranu s ciljem poboljšanja ukupnog kardiovaskularnog rizika:

- Nastojite jesti raznoliko. Unos energije treba prilagoditi kako bi se spriječio nastanak prekomjerne tjelesne težine
- Konzumirajte voće, povrće cjelovite žitarice i ribu
- Zasićene masnoće treba zamijeniti jednostruko nezasićenim i višestruko nezasićenim masnoćama biljnog podrijetla
- Unos soli smanjite ispod 5 g/dan izbjegavajući dodatna dosoljavanja (soljenke na stolu) te dosoljavanja tijekom kuhanja. Mnoge vrste inustrijski obrađene i pripremljene hrane, uključujući i kruh, sadrže iznimno visoke količine soli. Hranu umjesto da solite začinite je sušenim začinskim biljem poput: ružmarina, bosiljka, lovora, metvice, đumbira i sl.
- Smanjite unos alkohonih pića (<1 pića/ dan za žene i <2 pića/dan za muškarce), dok bolesnici s hipertrigliceridemijom alkoholna pića trebaju u potpunosti izbjegavati
- Ograničite unos pića i hrane s dodatkom šećera, posebno bezalkoholnih pića, a osobito bolesnici s hipertrigliceridemijom
- Svaki dan budite tjelesno aktivni
- Izbjegavajte uporabu i izloženost duhanskim proizvodima

Nekoliko ideja kako promijeniti svoj način prehrane te zamijeniti namirnice koje daju « prazne kalorije» nutritivno bogatijima.

Umjesto...



100 g pomfrita; 263 kcal



100 g topljenog sira; 248 kcal

Jedite radije...



100 g kuhanog krumpira; 98 kcal



100 g svježeg posnog sira; 78 kcal



Klinička bolnica Dubrava
Av. Gojka Šuška 6
Odjel prehrane
Tel: 01 /290 3325//290 3324
E-mail: dijetetika@kbd.hr



100 g bečkog odreska; 710 kcal



100 g naravnog purećeg filea; 188 kcal



140 g ćevapčića; 555 kcal



150 g filea oslića; 135 kcal

te.....

100 g	Čips od krumpira	536 kcal	100 g	Čips od jabuka	386 kcal
50 g	Čokoladna pločica	250 kcal	25 g	Pločica mueslija	110 kcal
100 g	Voćni bomboni	373 kcal	100 g	Suho voće	270 kcal
2 dl	Gazirani napici	84 kcal	2 dl	Sok od svježeg voća	43 kcal
200 g	Kiselo vrhnje (12 % m.m.)	276 kcal	200 g	Jogurt 1,5 % m.m.	94 kcal

Postoje čvrsti dokazi da promjena načina života i prehrambenih navika ima utjecaj na profil lipida u plazmi.

Značajan utjecaj u redukciji ukupnog kolesterola i LDL kolesterola imaju:

- Smanjenje zasićenih masnih kiselina i transmasnih kiselina u prehrani (Tablica 3)
- Uporaba hrane bogate fitosterolima (maslinovo ulje, mekinje, indijski oraščić, kruška, luk, zeleno povrće itd)



Klinička bolnica Dubrava
Av. Gojka Šuška 6
Odjel prehrane
Tel: 01 /290 3325//290 3324
E-mail: dijetetika@kbd.hr






Značajan utjecaj na smanjenje vrijednosti triglicerida ima:

- Smanjenje prekomjerne tjelesne težine
- Smanjenje unosa alkohola
- Smanjenje unosa monosaharida i disaharida (slatkiša)

Utjecaj na povišenje razine HDL kolesterola ima:

- Smanjenje zasićenih masnoća u prehrani
- Povećanje tjelesne aktivnosti
- Smanjenje prekomjerne tjelesne težine
- Smanjenje unosa ugljikohidrata i zamjena nezasićenim mastima

Vrste masnih kiselina i izvori

Vrsta masnih kiselina	Prehrambeni izvori
jednostruko nezasićene	masline, maslinovo ulje, repičino ulje 
višestruko nezasićene	kukuruz, suncokret, sezam, soja masna riba, losos, srdela, tuna, skuša, bakalar, lanene sjemenke, orašasti plodovi
omega-3 masne kiseline (alfa linolenska kiselina)	 
omega-6 masne kiseline (linolna kiselina)	kukuruzno ulje, suncokretovo ulje, sojino ulje, sjemenke suncokreta meso i proizvodi od mesa, maslac, vrhnje, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi, majoneza, pržene namirnice, kokosovo, palmino ulje
zasićene	 
trans masti	djelomično hidrogenirana ulja, krekeri, keksi, vafli, pržena hrana, pekarski proizvodi, krafne, razni umaci iznutrice, suhomesnati proizvodi, paštete, masna mesa, masni sirevi, jaja, morski plodovi
kolesterol	