

DIJETA ZA HIPERHOLESTEROLEMIJU

Opšta uputstva

- Nephodno je da se **doživotno** pridržavate uputstava za dijetsku ishranu.
- Uspeh lečenja **prvenstveno** zavisi od pravilne ishrane.
- Telesnu masu treba da održavate u normalnim granicama (ako od telesne visine u cm oduzmete 100, dobićete približnu vrednost normalne telesne mase).
- Merite svoju telesnu masu jednom u dve ili tri nedelje.
- Svakodnevno** se baviti fizičkom aktivnošću (brzo hodaње 3-4 km, lagano trčanje, plivanje, vožnja bicikla, jutarnja gimnastika i slično) u trajanju od 45 minuta do 1 sat dnevno.
- Alkohol i pušenje nisu dozvoljeni. Smanjite unos kuhinjske soli. Jedino su dozvoljene 1-2 čaše crnog vina na dan (1-2 dcl).
- Hranu pripremajte **isključivo na ulju**. Povrće skuvajte u vodi i na kraju dodajte ulje. Jednom upotrebjeno ulje ne treba koristiti više puta.
- Preporučuju se manje količine mesa, a 2-3 puta nedeljno obrok mesa zamenite ribom, prvenstveno morskom. Jednu količinu mesa (otprilike 1/5) zamenite sojom.
- Povećajte unos dijetskih biljnih vlakana: hleb od crnog brašna, mekinje, ovsene pahuljice, neoljuštene jabuke, grašak, sočivo, pasulj, nepolirani pirinač, neoljuštene jabuke, kelj, kupus, brokoli, krastavac, celer i drugo.
- Količinski unos hrane zavisi od telesne mase koju imate i on se može odrediti u dogovoru sa ordinirajućim lekarom.

Vrste dozvoljenih i nedozvoljenih namirnica, hrane i napitaka

Vrsta hrane	dozvoljeno	nije dozvoljeno
mleko i mlečni proizvodi	obrano mleko (sa 1,5% mlečne masti ili manje, a najviše do 2,2%), jogurt, kravlje kiselo mleko (od obranog mleka), posni sirevi (npr. posni kravlji sir).	punomasno mleko, ovčije kiselo mleko, pavlaka, kajmak, buter, punomasni sirevi (25-45% masnoće i više), šlag.
meso i mesne prerađevine	živinsko meso bez kože (ali ne pačije i gušćije), riba (posebno plava morska), sardine, teletina i govedina, jagnjetina, divljač, prerađevine od živinskog i drugog dozvoljenog mršavog mesa (praška šunka, viršle, salama), isključivo belance jajeta.	masno, posebno svinjsko meso, masna govedina, sve iznutrice, paštete, mesni doručak i ostale masne mesne prerađevine, (slanina, čvarci, kobasice, salama, kulen i drugo), žumance jajeta.
masnoće	maslinovo i druga biljna ulja (suncokretovo, kukuruzno, sojino i drugo), meki (soft) margarini, kikiriki buter.	svinjska mast, loj i druge životinjske masti, slanina, čvarci, kobasice, buter, margarini (posebno čvrsti), čvrsta biljna mast (tzv. bela biljna mast).
povrće	sve vrste svežeg i smrznutog povrća, pripremljene bez masnoća, uključujući krompir i sve salate.	pržen krompir (pomfrit) i povrća pripremljena sa mastima i zaprškom.
voće i orašasti plodovi	jabuke, trešnje, višnje, kajsije, breskve, narandže, kruške, mandarine, jagode, maline, kupine, kivi, grejp, limun, lubenice i dinje, borovnice, ribizle, orasi, lešnik, bademi i drugo.	kokosov orah, suvo grožđe i ostalo sušeno i kandirano voće.
napici	mineralna voda, svi voćni sokovi, čaj, kakao, crna kafa (u malim količinama).	čokoladni i drugi napici sa punomasnim mlekom.
hleb i peciva (cerealije)	crni, polubeli, graham, nemasna peciva, ovsene pahuljice i druge žitarice.	beli hleb i peciva, lisnato testo, testo sa buterom, čips, kroasani, smoki, štapići i slično.
slatkiši	kolači bez masnoća sa kakaom i čokoladom (bez žumanaca i punomasnog mleka), pekmez i marmelada, voćna salata, voćni sladoled bez pavlake, poslastice s cornfleksom ili ovsenim pahuljicama.	kolači sa kremom na bazi pavlake ili butera, sladoled, palačinke, uštipci i testo pečeno u mastima, mlečna čokolada.
odac i jelu (začini)	so (u ograničenim količinama), biber, senf, bosiljak, kim, paprika i sve ostale začinske biljke.	majonez

Specifičnosti dijetske ishrane kod bolesnika s izolovanom ili predominantnom hipertrigliceridemijom:

- Dozvoljeno je uzimanje delimično obranog mleka (sa 2,2% mlečne masti), 2-3 jajeta nedeljno i prerađevina od nemasnog svinjskog i drugih mesa.
- Krompir i pirinač mogu se uzimati samo 2-3 puta nedeljno i u manjim količinama, ali tada ne jesti hleb.
- Prilikom pripreme povrća ne sme se dodavati šećer.
- U odnosu na vrste voća nije dozvoljeno još i uzimanje grožđa, urmi, lubenica i dinja, ananasa, banana i svih vrsta kompota sa šećerom.
- Dozvoljeni su samo voćni sokovi bez šećera, dok se za slađenje napitaka mogu koristiti jedino veštačka sredstva za slađenje. Zabranjeni su svi voćni sokovi sa dodatkom šećera, sva alkoholna pića, koka-kola i slični napici.
- Među slatkišima dozvoljeni su samo pekmez i marmelada bez dodatog šećera, kolači od crnog i graham brašna, bez fila i šećera. Zabranjeni su kolači, torte, keks, čokolada, sladoled, palačinke, uštipci, kao i šećer i med u svakom obliku.

Dodatne napomene:

1. Ukoliko istovremeno postoji i šećerna bolest, neophodno je da se u konsultaciji sa dijabetologom odredi odgovarajući dijetski režim. Oboleli od šećerne bolesti ne smeju upotrebljavati šećer i sva jela u kojima se šećer nalazi, dok su količine hleba, testa i namirnica bogatih skrobom (krompir, oljušteni pirinač) ograničene.
2. Ukoliko istovremeno imate i povišen krvni pritisak strogo treba voditi računa o smanjenom unosu kuhinjske soli (ne više od 3 grama na dan). Pri tome treba imati u vidu da se znatne količine soli nalaze u vegeti i sličnim dodacima jelu, zatim u mesnim konzervama, suhomesnatim proizvodima, a u manjim količinama i u mleku i mlečnim proizvodima.

Tablice izradili:
prof. dr Lazar Lepšanović i

Lazar Lepšanović

naučni savetnik dr Ljiljana Lepšanović

Ljiljana Lepšanović

Važne napomene za laboratoriju:

- **kontrola krvi** (holesterol, trigliceridi, HDL i LDL sa indexom ateroskleroze) radi se u sledećim slučajevima:
 - kod NORMALNIH vrednosti, povremeno za 3-5 godina,
 - kod GRANIČNIH vrednosti, jedanput godišnje,
 - kod POVIŠENIH vrednosti, zavisno od načina lečenja i težine poremećaja, u proseku na 3-4 meseca, a posle započinjanja terapije lekovima, za 1 mesec.
- **priprema za vađenje krvi:** ishrana treba da bude uobičajena: Dan pre, odnosno oko 12 sati uoči vađenja krvi, potrebno je pojesti standardni obrok od 2 tanko narezana hleba sa manjim odreskom mesa ili manjom količinom posnog sira i šolja blago zaslađenog čaja. Sve lekove treba piti po protokolu kako je lekar odredio. U toku noći i ujutro pije se samo čista voda. Ujutro bez kafe, pušenja i veće fizičke aktivnosti, treba stići u laboratoriju do 10 časova.
- **ukoliko se za 3-6 meseci uz dijetu i povećanu fizičku aktivnost ne redukuju vrednosti, potrebno je posetiti lekara specijalistu interne medicine ili endokrinologa.**

Vaš

MEDLAB