



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW Z HIPERCHOLESTEROLEMIĄ

Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi jest silnym czynnikiem ryzyka rozwoju **miażdżycy** i jej powikłań, czyli chorób sercowo-naczyniowych, w tym choroby wieńcowej i zawału serca.

Odpowiednia dieta może wpływać na zahamowanie rozwoju miażdżycy głównie poprzez wpływ na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi i kontrolę innych czynników ryzyka (między innymi nadciśnienia tętniczego krwi, nadwagi, otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej).

W diecie w hipercholesterolemii szczególną uwagę należy zwrócić na ilość, a przede wszystkim jakość spożywanych tłuszczów.

- Ogranicz znacząco ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. W praktyce oznacza to ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.
- Kontroluj spożycie tłustego czerwonego mięsa, smalcu, masła, bogatych w tłuszcze produktów mlecznych i serów (sery topione, serki typu fromage, sery pleśniowe oraz żółte).
- Włącz do diety jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których głównym źródłem są oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona oraz tłuste ryby morskie.
- Wyeliminuj z diety tłuszcze trans. Tłuszcze te zwiększają stężenie cholesterolu LDL, zmniejszają stężenie cholesterolu HDL oraz zwiększają oporność tkanek na działanie insuliny. Źródło tych kwasów stanowią gotowe produkty piekarnicze (ciasta, ciasteczka, wafelki), margaryny twarde oraz żywność wysokoprzetworzona (chipsy, posiłki typu fast food oraz zupy w proszku).

Dieta w hipercholesterolemii powinna uwzględniać zalecenia zdrowej, zbilansowanej diety oraz dodatkowo należy:

Unikaj produktów z dużą zawartością cholesterolu. Są to tłuste mięsa, podroby, bogate w tłuszcze produkty mleczne oraz żółtka jaj.

Włącz do jadłospisu drób, ryby morskie oraz chude produkty nabiałowe (jogurty naturalne [unikaj owocowych], kefiry i maślanki). Zgodnie z zaleceniami tłuste ryby morskie spożywaj co najmniej dwa razy w tygodniu. Produkty mięsne, obfitujące w białko, możesz dwa razy



w tygodniu zastąpić białkiem pochodzenia roślinnego i **włączyć do diety nasiona roślin strączkowych**: soję, soczewicę, fasolę i ciecierzycę.

Szczególnie istotne jest **włączenie do jadłospisu produktów zawierających rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego**. Znajdziesz go w warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, płatkach owsianych i pełnoziarnistych produktach zbożowych.

W leczeniu hipercholesterolemii pewną rolę odgrywają **produkty zawierające sterole i stanole roślinne**, których mechanizm działania polega na zmniejszeniu wchłaniania cholesterolu z przewodu pokarmowego. Sterole i stanole roślinne dodaje się głównie do margaryn, jogurtów i serków (jest to wyraźnie zaznaczone na opakowaniu). Badania wskazują, że efekt terapeutyczny, czyli zmniejszenie stężenia cholesterolu o blisko 10%, uzyskuje się przy spożyciu stanoli w ilości około 2 g/dzień.

Osoby otyłe powinny dążyć do redukcji masy ciała o około 5–10%. Pamiętaj, że już tak niewielka zmiana przynosi istotną poprawę parametrów gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

Nie zawsze efekty leczenia zwiększonego stężenia cholesterolu (zwłaszcza w przebiegu hipercholesterolemii rodzinnej) są w pełni zadowalające. Nierezygnuj jednak z przestrzegania wyżej wymienionych zasad.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w hipercholesterolemii

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko (do 2%), kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno – owocowe, napoje mleczno – warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone wytrawne, jogurt półtłusty, mleko półtłuste	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczycwo	Pieczycwo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, otrębów	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do	Chudy twaróg, chude wędliny	Masło, margaryna miękka	Masło w dużych ilościach, sery



pieczywa	drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek Sojowy, serek lekki typu bieluch, margaryna ze sterolami i stanolami roślinnymi	(utwardzana metodą przeestryfikowania), dżem, powidła, miód, całe jaja, sery żółte o zmniejszonej zawartości tłuszczu (Edamski, Gouda, Brie, Camembert), parówki o dobrym składzie	pełnotłuste, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka jaja
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku do 2 %	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju lub margaryny	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, Makaron razowy	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski francuskie (na bazie mąki, tłuszczu, żółtek)
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry, królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby morskie (makreła, śledź, tuńczyk, halibut) chude ryby słodkowodne	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (schab), kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe, pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone, racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane, frytki, chipsy,
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe (rzepakowy, oliwa z oliwek), w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe(słonecznikowy,	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione



	sojowy, kukurydziany)		
Warzywa i owoce, orzechy	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza, owoce suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Warzywa solone, konserwowane, orzechy solone, prażone na tłuszczu, owoce w słodkich zalewach, owoce kandyzowane
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu (frytki, krążki, placki)
Desery	Galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolady, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne, musztarda	Ostre przyprawy	Przyprawy z dodatkiem tłuszczu, Gotowe mieszanki przyprawowe na bazie soli, kostki rosółowe
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych (np. brzoskwinie, porzeczki, jarzębiny), sosy sałatkowe na bazie jogurtu	Sosy sałatkowe – na bazie jogurtu i majonezu, na bazie oleju/ oliwy	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną dużą ilością Tłuszczu, gotowe sosy

Pamiętaj!

- W swoim jadłospisie uwzględnij warzywa i owoce. To doskonałe źródło błonnika pokarmowego,
- Włącz do jadłospisu także inne produkty zawierające błonnik pokarmowy, a zwłaszcza błonnik rozpuszczalny w wodzie, jak płatki owsiane czy babkę płesznika,
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu staraj się jeść tłuste ryby morskie – makrele, łososia czy sardynki,
- Staraj się włączyć do diety posiłki bazujące na nasionach roślin strączkowych – fasoli, soi, soczewicy i cieciorce,
- Codziennie zjadaj niewielką porcję (około 30 g) orzechów. Mogą to być orzechy włoskie, migdały lub orzechy laskowe,



- Unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, spożywaj głównie oleje roślinne – rzepakowy i oliwę z oliwek,
- Około 30 minut w ciągu dnia poświęć na aktywność fizyczną,
- Ogranicz spożycie cukrów prostych - słodyczy i alkoholu.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W DIECIE HIPOLIPEMICZNEJ

JADŁOSPIS I

I śniadanie

Pieczywo razowe, margaryna roślinna ze sterolami roślinnymi, pasta z twarogu, tuńczyka w oleju i zielonej pietruszki, papryka czerwona, herbata z cytryną

II śniadanie

Jogurt naturalny z musli

Obiad

Barszcz czerwony czysty z fasolą „Jaś”, gulasz z indyka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchwi i chrzanu z jogurtem naturalnym 1, 5 % tłuszczu, kompot z czarnych porzeczek

Podwieczorek

Sałatka owocowa z orzechami

Kolacja

Zapiekanka z kaszy gryczanej i włoszczyzny, napój z kefiru i soku pomidorowego z koperkiem.

JADŁOSPIS II

I śniadanie

Bułka grahamka, margaryna roślinna, szynka z indyka, sałatka z pomidorów i cebuli, kawa zbożowa z mlekiem (0,5 % - 1,5 %)

II śniadanie

Koktajl z kefiru i borówek

Obiad

Zupa pomidorowa czysta, ryba po grecku, brązowy ryż, sałata zielona z kefirem i koperkiem, morele

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem orzechowym,

herbata zielona Kolacja

Pieczywo razowe z margaryną roślinną, twaróg z czerwoną cebulką i szczypiorkiem, sok z marchwi.

JADŁOSPIS III

1600 kcal, 80 g białka, 55 g tłuszczu, 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych (7% energii), 100 mg cholesterolu, 35 g błonnika)

I śniadanie

płatki owsiane na mleku z dodatkami (40 g płatków: 3-4 łyżki, 200 ml mleka 1,5% tł., orzechy włoskie 10 g, 2 sztuki; jabłko małe, 100 g)



II śniadanie

1 kromka, 35 g, pieczywa żytniego razowego z 1 łyżeczką (5 g) margaryny miękkiej ze sterolami)

z twarogiem (chudy, 1 plaster 25 g) i dżemem niskosłodzonym (1 łyżeczka, 10 g)

Obiad

zupa krem pomidorowa (gotowana na warzywach bez mięsa, na 1 porcję: włoszczyzna 50 g, 4½ puszki pomidorów z puszki (200 g), cebula ziele angielskie, liść laurowy

makaron pełnoziarnisty (15 g przed gotowaniem), zabilona jogurtem –1 łyżka (20 g));

pstrąg strumieniowy pieczony w folii z sokiem z cytryny i ziołami (150 g), ryż brązowy (2-3 łyżki przed gotowaniem, 30 g), surówka z kapusty pekińskiej (100 g), papryka czerwona (1/4 całej, 40 g), ogórek kiszony (1/2 średniego, 30 g), sok z cytryny, olej rzepakowy (łyżeczka, 5 g)

Podwieczorek

jogurt z owocami (jogurt naturalny 2% tłuszczu (1 opakowanie 150 g), owoce sezonowe –100g (mała sztuka lub 2/3 szklanki), płatki żytnie (1 łyżka, 10 g), siemię lniane (1 łyżeczka, 5 g))

Kolacja

Salatka z awokado (1/2 małej sztuki awokado –100 g, sałata (dowolnie), pomidor średni (120 g), czosnek, chudy twaróg (1 plaster, 25 g), sok z cytryny, zioła); kromka chleba (1 kromka, 35 g, pieczywa żytniego razowego z 1 łyżeczką (5 g) margaryny miękkiej ze sterolami); herbata ziołowa

W ciągu dnia–1,5 litra wody

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.