



Étrendi tanácsok magas koleszterin-és trigliceridszint esetére

Két fajta koleszterint különböztetünk meg:

LDL koleszterin: koleszterint szállít a májból a sejtekhez, ha túl sok van belőle, lerakódik az érfalon, merevvé téve azt és szűkíti az ér keresztmetszetét.

HDL koleszterin: a felesleges koleszterint kivonja a vérből és visszaszállítja a májba, melyből a máj epesavakat képez.

A szív – és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikótényezők jelentős része táplálkozással befolyásolható. Célszerű a táplálékkal elfogyasztott LDL koleszterin mennyiségét csökkenteni, a HDL koleszterin fogyasztását pedig növelni.

LDL koleszterint csak állati eredetű ételek tartalmazznak.

A magas rosttartalmú élelmiszerek, ételek (pl. teljes kiőrlésű gabonák és kenyerek, zöldségek, gyümölcsök) fogyasztása elősegíti a koleszterinszint csökkenését, mivel gátolják a koleszterin egy részének felszívódását.

Naponta 300 mg koleszterin bevitele javasolt. Az úgynevezett telített zsírsavakat legnagyobb mértékben az állati eredetű termékek hordozzák, ezért fontos az alacsony zsírtartalmú állati termékek, húsok, tej, tejtermékek kiválasztása.

A magas koleszterinszinthez gyakran társul magas vérzsír szint is. Magas trigliceridszint esetén szükség van a szőlőcukor és a gyümölcscukor-bevitel csökkentésére is, valamint az alkoholfogyasztás minimalizálására, teljes elhagyására, mivel ezekből átalakulásuk során triglicerid képződik, így emelik a vér trigliceridszintjét.

Az alábbi nyersanyag-válogatás a magas koleszterin-, és trigliceridszintet egyaránt figyelembe veszi.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok

Zöldségfélék, száraz hüvelyesek:

Ajánlott: szója, szójakészítmények, kel, -fejes,- vöröskáposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, brokkoli, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karlábé, fejes saláta, zöld,- póré, -vöröshagyma, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, sóska, paraj, tök, retek, uborka, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, kukorica, zöldbab, gombák.

Fogyasztásuk csak mértékkel ajánlott: sütőtök, szárazbab, -borsó, -lencse, csicsóka.

Gyümölcsök, olajos magvak:

Ajánlott: alma, birsalma, körte, citrom, narancs, grapefruit, mandarin, kivi, egres, eper, málna, szeder, ribizli, meggy, cseresznye, őszi-, kajsziarack, szilva, naspolya, csak heti 1-2 alkalommal (1-2 dkg/alkalom) dió, mogyoró, mandula, mák, pisztácia, tökmag.

Nem ajánlott: banán, szőlő, kókuszdió, aszalt és cukrozott gyümölcsök.

Gabonaipari, sütőipari és tésztaipari termékek:

Ajánlott: szójás kenyér, magas kiőrlésű gabonafélékből készült kenyerek: bakonyi barna, Graham kenyér, zsemle, kifli, száraz tészták, cukrozatlan müzlik, árpagyöngy, hajdina, köles, búza-, zabkorpá, zabpehely, búzacsíra, durumlisztből készült száraztészták, barna rizs, búzakorpás Hamlet, Abonett.

Nem ajánlott: hajtogatott, leveles tésztából készült áruk, cukorral, mézzel, fruktózzal édesített pékárúk: kakaós csiga, lekváros táska, búrkifli, valamint a zsírdús készítmények: vajás pogácsa, tepertős pogácsa, sajtos rúd.



MB 175 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ KOLESZTERIN BETEG RÉSZÉRE

Dátum:
2022.08.10.

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: 0, 1 - 1, 5%-os tej, 8-12%-os tejföl, joghurt, kefir, aludttej, félzsíros, vagy sovány túró, zsírszegény sajtok: pl. köményes, Medve light, Camping light, Óvári, mozzarella, Trappista light

Nem ajánlott: vaj, tejföl, tejszín, habtejszín, zsíros sajtok: Trappista, Márvány, ömlesztett zsíros sajtok, Camembert, Pannónia, Karaván, Ementáli.

Cukorral, mézzel, fruktózzal készült tejkészítmények, tej desszertek.

Húsok, húskészítmények, halak:

Ajánlott: csirke, pulyka bőr nélkül, nyúl, vadhúsok, zsírszegény (20% zsírtartalom alatti) sertés (pl. comb, karaj), marha (pl. hátszín, felsál), bány, borjú, zsírszegény édesvízi halak (pl. busa, harcsa), házi húskészítmények, zsírszegény (20% zsírtartalom alatti) felvágottak (pl. sonkafélék, Zala, aszpikos készítmények, vörösáruk).

Nem ajánlott: kacs, liba, zsíros marha, sertés belsőségek, májasok, szalámik (pl. turista-, téliszalámi) kolbászok, zsíros felvágottak (pl. disznósajt, olasz), hurkafélék, szalonna- és tepertőfélék.

Tojás:

Ajánlott: heti 2-3 darab (beleszámítandó az ételkészítéshez használt tojás is), tojásfehérje.

Nem ajánlott: fenténél nagyobb mennyiségben, vagy zsírosan elkészítve, pl. tojásrántottának.

Zsiradék:

Ajánlott: növényi olajok (napraforgó-, repce-, szója-, kukorica-, lenmagolaj, diófélékből készült olajok),

Nem ajánlott: sertés-, liba-, kacsaszír, vaj, tepertő, szalonna, palma-, kókuszolaj.

Édesség:

Ajánlott: természetes alapanyagú, cukormenetes édesítőszerrel (pl. nyírfacukor, más néven xilit, eritrit, eritritol, stevia) készített házi túrós és gyümölcsös készítmények (pl. palacsinta, rétes, gyümölcszelé).

Nem ajánlott: cukorral, mézzel, fruktózzal készült sütemények, édesipari termékek (csokoládé, zsírdús kekszek, nápolyik), tejszínes fagylalt, parfé.

Folyadék:

Ajánlott: ásványvíz, zöld- és gyümölcssteák, light üdítőitalok, gyümölcs-, és zöldség-présnedvek.

Nem ajánlott: cukorral, mézzel, fruktózzal készült italok, alkoholos italok.

Ajánlott ételkészítési eljárások:

- Főzés, párolás, teflonban, alufóliában, cserépedényben, grillen, sütőzacskóban, mikrohullámú sütőben sütés.
- Sűrítési módok: egyszerű (liszt + víz) / kefires, joghurtos, tejes habarás, hintés, burgonyával / vagy sajtát anyagával való sűrítés.
- Lazítási módok: barna rizs, Graham liszt, zabpehely, zabkorpa, búzakorpa.