

DIJETA KOD POVIŠENOG KOLESTEROLA

ŽITARICE:

Preporučena hrana:

kruh od cjelovitog zrna
žitarica, crni, raženi ili
zobeni kruh, sve
integralne žitarice i
proizvodi od njih (brašno,
pahuljice, tjestenina),
ječam, zob, raž, riža

Hrana koju treba izbjegavati:

bijeli kruh, pecivo, lisnato
tijesto, prženo tijesto

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, JAJA:

obrano mlijeko (do 1%
mliječne masti), nemasni
fermentirani mliječni
proizvodi, posni sirevi
(svježi kravlji sir),
bjelanjak

punomasno mlijeko,
vrhnje, kajmak,
punomasni i topljeni
sirevi, tučeno slatko
vrhnje, žumanjak

JUHE:

bistre juhe od mesa ili
povrća, riblje juhe

guste, krem i masne juhe

RIBA I PLODOVI MORA:

sva bijela i plava riba
(posebno morska, s
roštilja ili kuhana)

ikra, kavijar, riba pržena u
neprikladnom ulju,
kozice, rakovi, lignje,
hobotnica

MESO I MESNE PRERAĐEVINE:

piletina i puretina bez
kože, tek rijetko, ali samo
ako je kuhana i
nemasna je dopuštena
govedina, junetina,
teletina, te šunka

sva vidljivo masna mesa
posebno svinjsko,
iznutrice, kobasice,
salame, pršut, paštete,
slanina, čvarci, patka,
guska, koža peradi i
drugih životinja

MASNOĆE:

maslinovo ulje i
eventualno suncokretovo,
te kukuruzno, tek rijetko
mekani nehidrogenizirani
margarin na bazi ovih ulja

maslac, svinjska mast, loj,
tvrdi margarin, palmينو i
kokosovo ulje

DIJETA KOD POVIŠENOG KOLESTEROLA

POVRĆE:

sve vrste kuhanog ili sirovog povrća pripremljenog bez masnoća (ili pirjanog s manjom količinom ulja), uključujući krumpir (najbolje kuhan)

prženo povrće ili preliveno maslacem, pommes frites, chips i sl.

VOĆE:

jabuke, višnje, naranče, mandarine, grejp, limun, jagode, maline, kupine, borovnice, ribizi, te u manjim količinama: trešnje, marelice, breskve, šljive, kruške, orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi)

suho i kandirano voće, soljeni oraščići, kokosov orah, banane, grožđe, dinje, lubenice, smokve, slatko tropsko voće, kompoti sa šećerom

SLASTICE:

slastice bez masnoća zaslađene umjetnim sladilom, makrobiotički kolači

slastice s masnoćama i/ili bijelim šećerom i/ili čokoladom, med

PIĆA:

voda, mineralna voda, svi voćni sokovi bez dodatka šećera, čaj i kava bez šećera

svi sokovi s dodatkom šećera, čokoladni napitci, kakao i sva alkoholna pića

ZAČINI:

začinsko bilje, senf, ocat, sol i papar

majoneza, kečap, ajvar, masni preljevi za salate

DIJETA KOD POVIŠENOG KOLESTEROLA

Opće preporuke:

- ✓ Hranu i pića treba uzimati u količinama koje su potrebne da se zadovolje energetske potrebe organizma i održi normalna tjelesna težina.
- ✓ Hrana treba biti lako probavljiva i raznovrsna.
- ✓ Tijekom dana hranu treba raspodijeliti u 3-5 obroka. Večera mora biti lagana i najkasnije 3 sata prije odlaska na spavanje.
- ✓ Treba jesti polako i dobro žvakati, a između obroka uzimati tekućinu (dopuštena pića).
- ✓ Hranu treba pripremati bez dodataka masnoća (kuhanje, pirjanje u vlastitom soku i priprema na žaru), osim dodatka sirovih biljnih masti na već pripremljenu hranu.
- ✓ Osnovu prehrane neka čine povrće, voće, mahunarke, kruh (tamni), tjestenina, krumpir, žitne pahuljice, obrano mlijeko i proizvodi od obranog mlijeka, riba i perad bez kože. Ostale vrste mesa treba koristiti u što manjim količinama i u posnom obliku.
- ✓ Treba ograničiti potrošnju šećera, soli i oštih začina.