

# Zalecenia żywieniowe w zaburzeniach lipidowych

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy włączyć do diety produkty, które zawierają błonnik rozpuszczalny, można go znaleźć w: produktach z owsa - płatki owsiane, otręby owsiane; produktach z jęczmienia - płatki jęczmienne, kasze; warzywach i owocach (m.in. w marchwi, burakach, jabłkach, pomarańczach); nasionach roślin strączkowych (soczewica, groch, fasola, ciecierzycy, soja)
- należy wybierać produkty o mniejszej zawartości tłuszczu (chude wędliny, chude sery twarogowe), a także zmniejszyć jego spożycie poprzez: zastąpienie śmietany jogurtem naturalnym; odkrajanie widocznych kawałków tłuszczu z mięsa; zdejmowanie skórki z drobiu; rezygnację ze smażenia potraw
- należy zastąpić tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, słonina) tłuszczami roślinnymi (różnego rodzaju oleje, np. olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, oliwa)
- co najmniej dwa razy w tygodniu należy spożywać ryby morskie (np. śledź, makrela, okoń, sardynki, łosoś, tuńczyk, pstrąg morski, sola, dorsz, halibut), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie i gotowanie na parze
- należy ograniczyć (a nawet wyeliminować) spożycie słodczy (ciasta, ciasteczka, batoniki, cukierki, itp.) i słodkich napojów (napoje typu Cola, wody smakowe, soki i napoje)
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie (nie wliczając w to kawy i mocnej czarnej herbaty), najlepszym wyborem jest woda