

Dyslipidémia a strava

malý sprievodca odporúčanými a nevhodnými potravinami pri dyslipidémii

Pečivo a cereálne výrobky 🌾

Odporúčané

celozrnný tmavý chlieb, ovsené vločky, ovsená kaša, bezvaječné cestoviny, ryža, celozrnné výrobky, pečivo z tmavej múky, pohánka, jačmenné krúpy, kukurica

V obmedzenom množstve

netučné pečivo a múčniky pripravované z odporúčaných rastlinných tukov

Nevhodné

tučné biele pečivo, lúpačky, briošky, lístkové cesto a výrobky z neho, šišky



Ryby 🐟

Odporúčané

všetky chudé ryby — sladkovodné i morské

V obmedzenom množstve

masťné alebo „tučné“ ryby (makrela, losos, sled, tuniak, ikry)

Nevhodné

rybie vnútornosti, vyprážané ryby



Vajcia 🥚

Odporúčané

vaječné bielko

V obmedzenom množstve

1 — 3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál

Nevhodné

vaječný žltok, majonéza



Tuky 🥛

Odporúčané

olivový olej, avokádový olej, olej z masných rýb

V obmedzenom množstve

nenasýtené rastlinné oleje – slnečnicový, kukuričný, sójový; monosaturované oleje – olivový, repkový

Nevhodné

maslo, masť, loj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, stužené margaríny



Mäso 🥩

Odporúčané

biele mäso, hydina bez kože, teľacie, mladé jahňacie

V obmedzenom množstve

chudé hovädzie, chudá šunka

Nevhodné

kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie, párky, salámy, vnútornosti, údeniny



Nápoje 🥤

Odporúčané

čaj, prekvapkávaná alebo instantná káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje bez umelých farbív a konzervantov

V obmedzenom množstve

kakao, ovocné koktaily

Nevhodné

čokoládové nápoje, írska káva, alkohol



Polievky

Odporúčané

netučný vývar, zeleninové polievky

V obmedzenom množstve

strukovinové polievky

Nevhodné

tučné polievky z mäsa, polievky zahusťované zápražkou alebo smotanou



Orechy a semená

Odporúčané

30 g neslaných, nepražených orechov denne

V obmedzenom množstve

vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak

Nevhodné

arašidy, kešu oriešky, kokosové orechy, slané a/alebo pražené oriešky alebo mandle



Ovocie, zelenina a strukoviny

Odporúčané

akékoľvek čerstvé alebo neprisládzané sušené ovocie, konzervované ovocie bez cukru, akákoľvek čerstvá aj mrazená zelenina, veľmi vhodné sú aj strukoviny: fazuľa, šošovica, hrach, sója, cícer

V obmedzenom množstve

zemiaky, banány, kompóty s umelým sladidlom

Nevhodné

kandizované ovocie – figy, datle, kompóty a marmelády s cukrom, hranolky, vyprážané zemiaky, chipsy, vyprážaná zelenina, solené zeleninové konzervy



Mliečne výrobky

Odporúčané

nízkoťučné mlieko a mliečne výrobky s obsahom tuku menej ako 2 %

V obmedzenom množstve

polotučné mlieko, syry so zníženým obsahom tuku (do 30 % tuku v sušine, napr. eidam)

Nevhodné

plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, syry nad 40 % tukov v sušine (napr. smotanové syry, ementál, primátor)



Dresingy, koreniny

Odporúčané

koreniny všetkého druhu, jogurtové dresingy

V obmedzenom množstve

dresingy s nízkym obsahom tuku

Nevhodné

prisoľovanie, smotanové dresingy a majonéza



Dezerty a cukrárenské výrobky

Odporúčané

želé, ovocná vodová zmrzlina, pudingy z odtučneného mlieka, ovocné šaláty

V obmedzenom množstve

koláče a múčniky pripravené z ovsených vločiek

Nevhodné

smotanové zmrzliny, pudingy, hotové cukrárenské výrobky, koláče, torty, dezerty a omáčky s použitím masla alebo smotany, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky

