

VAROVALNA DIETA PRED ATEROSKLEROZO (pri povišanem holesterolu, lipidih)

Če imate povišano raven holesterola ali trigliceridov (povišane maščobe v krvi), se morate ravnati po načelih zdrave prehrane. Izogibajte se slabih prehranjevalnih navad: neredni prehrani z izpuščanjem glavnih obrokov; uživanju hrane stoje, med hojo, vožnjo itd., uživanju hrane v hrupu, uživanju slabo prežvečene hrane. Pomembna je shujševalna dieta oziroma dieta za vzdrževanje normalne telesne teže.

Izbirajte tisto mleko in mlečne izdelke, ki vsebuje manj skrite maščobe (posneto mleko, jogurt iz posnetega mleka, pinjenec, jogurt iz pinjenca, skuta z manj kot 10 % maščobe, sir z manj kot 35 % maščobe). Izbirajte tisto meso ter mesne izdelke, ki vsebujejo čim manj skrite maščobe, npr. pusto junčje in telečje meso, piščančje in puranje meso brez kože, puste ribe, pusta šunka, piščančje prsi v ovoju. Izključite vse vrste salam, klobas in konzerv (lahko puranje, piščančje prsi). **Ne uporabljajte trdih maščob** (maslo, margarina, svinjska mast ...). Dajte prednost rastlinskim maščobam, ki so manj aterogene kot živalske. Najbolj se priporočajo repično in olivno olje, olje koruznih kalčkov in sončnično olje. Dnevno zaužijte **dovolj sadja in zelenjave** (100–300 g sadja in vsaj 100–200 g zelenjave, polovico od tega surove). Od jajc lahko uporabljate le **beljak**. Prav tako izločite drobovino.

Pri povišanih maščobah v krvi se **ne priporoča pitje alkohola**. Obstajajo pa nekatere naravne sestavine, ki imajo ugoden učinek na maščobe v krvi. To je **3-omega kislina**, ki je v olju salmonidnih rib (mednje spadajo tudi postrvi, polenovka, losos, skuše). Ker je njena učinkovita količina 3 do 5 gramov dnevno, kar je toliko, da je z ribami ne moremo dobiti, jo lahko zaužijemo v obliki tablet. Druga sestavina je **alinin**, ki je v česnu. Tudi te snovi mora biti za zadosten učinek toliko, da jo je treba zaužiti v obliki pripravka. Zelo ugodno so se izkazale jedrnice, še posebej mandeljni, ki jih je treba za zadosten učinek pojesti 100 gramov na dan. Zaščitno delujejo tudi tako imenovani antioksidanti, ki zavirajo odlaganje maščob iz krvi na žilne stene. Antioksidati so vitamini A, E in C. Vitamin A je v sadju in zelenjavi, katerih meso je rumenkaste barve (korenje, koleraba, marelice, breskve), Vitamin C je v mnogih vrstah sadja in zelenjave, vitamin E pa v rastlinskih oljih in ribah.

KOLIČINA HOLESTEROLA V NAJPOMEMBNEJŠIH ŽIVILIH (mg/100 g ŽIVILA)

100 g ŽIVILA	Mg HOLESTEROLA/100 g ŽIVILA
Drobovina	2129
Rumenjak	846
Maslo	240
Mast	100
Sir	86
Govedina, svinjina, teletina, jagnjetina, perutnina, zajec (pusto meso in brez kože)	84
Ribe (ne morski sadeži)	63
Mleko, jogurt, smetana, mlečni sladoled	56
Posneto mleko	2
Beljak (brez rumenjaka)	0

Dnevna prehrana lahko vsebuje največ 300 mg holesterola, kadar pa je krvni holesterol povišan, zmanjšamo vnos s hrano pod 200 mg holesterola.

DOVOLJENI NAČINI PRIPRAVE HRANE

Zelo pomemben je način priprave živil. Cvrenje ne pride v poštev. Dobro je uporabljati posodo, pri kateri maščoba za kuhanje ni potrebna. Zelo se priporočajo dušenje, kuhanje in pečenje na žaru.

Dieta z malo maščob (okoli 50 g/dan)

V dnevno prehrano vključite:

- posneto ali delno posneto mleko in mlečne izdelke iz posnetega mleka;
- vse sladice brez maščob in brez rumenjakov;
- največ 180 g pustega mesa in piščanca brez kože (raje le 60–90 g/dan);
- le 2 jajci (rumenjaka)/teden oziroma le beljake pri povišanem holesterolu (1 jajce = 2 beljaka);
- vse vrste peciva in kruha brez dodatkov maščob;
- riž, kaše, testenine, polento, žgance, cmoke, svaljke itd, ki niso zabeljeni z maščobo;
- zelenjava, dušena brez maščob, solate le s predpisano (glede na celodnevno) količino maščob;
- ne več kot 6 žličk maščob: olja, ostalih maščob ali enakovrednih maščobnih živil;
- 1 žlička = 5 g olja, masla, margarine itd. = rezina slanine = 1 žlica smetane ali majoneze = 1/8 avokada = 6 manjših orehov = 5 manjših oliv.

PRIMERI VAROVALNEGA JEDILNIKA

OBROKI	JEDILNIK I.	JEDILNIK II.	JEDILNIK III.
ZAJTRK	Bela kava Piščančja prsa v ovoju Črni kruh Sadje	Delno posneto mleko Polenta ali žganci Sadje	Čaj z mlekom Pusta skuta Črni kruh Sadje
MALICA	Kislo mleko (delno posneto) Črni kruh Sadje	Delno posneto mleko Črni kruh Sadje	Ribja konzerva (brez olja) Črni kruh Sadje
KOSILO	Goveja juha Dušeno meso Kuhan krompir Kuhana zelenjava Zelena solata	Fižolova enolončnica: fižol, zelje ali repa Črni kruh Solata	Zelenjavna juha Kuhana (pečena) riba Dušen riž Solata
MALICA	Nemastno pecivo Sadje	Črni kruh Sadje	Sadna solata
VEČERJA	Zelenjavno-mesna solata Črni kruh Solata	Jajčna omleta (iz beljakov) Solata Črni kruh	Zelenjavna solata s sirom Črni kruh Sadni jogurt

Še več informacij dobite v priročniku: Rakovec, P. **Diete za hujšanje, zmanjšanje holesterola krvnega tlaka**. Ljubljana: Domus, 1999.