



DYSLIPIDEMIE

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

WPŁYW MODYFIKACJI NIEFARMAKOLOGICZNYCH NA PARAMETRY PROFILU LIPIDOWEGO:

Wpływ modyfikacji niefarmakologicznych	Cholesterol całkowity i LDL-C	Trójglicerydy	HDL-C
Zmniejszenie spożycia tłuszczów trans	+++	-	+++
Zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych	+++	-	-
Zwiększenie spożycia błonnika	++	-	-
Zastosowanie żywności funkcjonalnej z fitosterolami	++	-	-
Zmniejszenie spożycia cholesterolu pokarmowego	++	-	-
Zmniejszenie spożycia alkoholu	-	+++	Nie zaleca się spożywania
Regularna aktywność fizyczna	+	++	+++
Zmniejszenie spożycia węglowodanów ogółem, w szczególności jedno i dwucukrów	-	++	+ -
Redukcja nadmiernej masy ciała	++	+++	++
Zastosowanie suplementów zawierających kwasy omega-3	-	++	-

+++ większy wpływ
++ mniej wyrażony wpływ

+ niewielki wpływ
- brak wpływu



KONTAKT

 Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35



dietetyk@tcz.com.pl



www.szpitalwtomaszowie.pl



DYSLIPIDEMIE

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA POZIOM CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO I POZIOMU LDL:

Redukcja spożycia izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych:

- źródła nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie: tłuszcze zwierzęce, olej palmowy, olej kokosowy
- źródła izomerów trans w diecie: produkty cukiernicze, fast-food

Nadmierna masa ciała:

- zmniejszenie wagi o 5-10% od wyjściowej masy ciała ma wpływ na profil lipidowy i dodatkowo koreluje ze zmniejszonym ryzykiem chorób układu krążenia.
- inne korzyści płynące z redukcji masy ciała: poprawa gospodarki węglowodanowej, redukcja stanu zapalnego, poprawa ciśnienia tętniczego

Błonnik pokarmowy:

- zaleca się spożycie w ilości 30-45g dziennie, najlepiej z pełnoziarnistych źródeł

Fitosterole i fitostanole:

- naturalne związki roślinne dodawane do margaryn, jogurtów lub jako oddzielne suplementy
- dzienne spożycie w ilości 2g może obniżyć stężenie LDL o 7-10%

Cholesterol pokarmowy:

- istnieje zmienność osobnicza w odniesieniu do odpowiedzi stężenia cholesterolu na spożycie cholesterolu pokarmowego
- według ekspertów spożycie cholesterolu powinno zostać ograniczone do < 300mg dziennie

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA POZIOM TRÓJGLICERYDÓW:

Redukcja masy ciała i aktywność fizyczna:

- rezygnacja z żywności przetworzonej i wysokoenergetycznej, słonych oraz słodkich przekąsek
- zmniejszenie masy ciała i utrzymanie tego efektu może spowodować redukcję stężenia trójglicerydów nawet o 20-30%

Alkohol:

- zalecana jest całkowita abstynencja, ponieważ nawet niewielkie ilości mogą powodować wzrost poziomu trójglicerydów

Węglowodany:

- kluczowa jest jakość spożywanych węglowodanów
- zalecana jest dieta o niskim indeksie glikemicznym jak również ograniczanie węglowodanów łatwo przyswajalnych, których źródłem w diecie są często: słodczyce, słodkie przekąski, napoje, soki owocowe, miód oraz produkty, które w składzie zawierają syrop glukozowo-fruktozowy
- węglowodany powinny pochodzić ze źródeł pełnoziarnistych (makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, chleb żytni) oraz bogatych w błonnik pokarmowy

Tłuszcze:

- ograniczyć należy nasycone kwasy tłuszczowe pochodzące z tłuszczów zwierzęcych oraz olejów tropikalnych (kokosowego, palmowego)
- nienasycone kwasy tłuszczowe - nie są syntetyzowane przez organizm, dlatego też muszą zostać dostarczone z dietą lub suplementacją
- ważnym składnikiem diety są kwasy omega-3, które są źródłem EPA i DHA (ryby morskie: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk, sardynki, szprotki) oraz ALA (siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie, olej rzepakowy)
- według Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego można rozważyć stosowanie wyższych dawek kwasów omega-3 - 2-4g na dobę, co może mieć pozytywny wpływ na obniżenie poziomu trójglicerydów nawet o 45%

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA POZIOM CHOLESTEROLU HDL:

W celu zwiększenia poziomu cholesterolu HDL istotne znaczenie ma:

- unikanie izomerów trans w żywności (produkty cukiernicze, fast-food)
- zmniejszenie nadmiernej masy ciała
- redukcja ilości łatwo przyswajalnych węglowodanów w diecie
- zaprzestanie palenia tytoniu
- zwiększenie aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna odpowiadająca np. 25-30 km szybkiego chodu tygodniowo może spowodować zwiększenie HDL o 3,1-6mg/dl.

Każdy kilogram redukcji masy ciała wiąże się ze zwiększeniem HDL o 0,4mg/dl.

ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z DYSLIPIDEMIA:

- systematyczne spożywanie warzyw i owoców
- odpowiednia podaż błonnika (30-45g na dobę) najlepiej z pełnego ziarna
- włączenie do diety orzechów w ilości 30g na dobę
- ograniczenie spożycia czerwonego mięsa
- włączenie do diety tłustych ryb morskich co najmniej 2 razy w tygodniu
- ograniczenie cukrów prostych (słodkich napojów, słodczy, miodu)
- ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych
- ograniczenie spożycia soli
- unikanie żywności przetworzonej
- ograniczenie spożycia alkoholu
- włączenie codziennej aktywności fizycznej
- redukcja masy ciała
- odpowiednie nawodnienie (2l płynów dziennie)
- ograniczenie stresu i zadbanie o sen