

**Zaburzenia lipidowe (dyslipidemie)** określa się jako stan, w którym stężenie lipidów i lipoprotein w osoczu nie odpowiada wartościom uznanym za prawidłowe. W celu rozpoznania oraz monitorowania leczenia dyslipidemii określa się profil lipidowy, czyli zestaw badań wykonywanych w osoczu/surowicy krwi. Profil lipidowy stanowi również ogólny obraz ryzyka sercowo-naczyniowego. Wartości docelowe wybranych oznaczeń profilu lipidowego na czczo:

- cholesterol całkowity (TC) < 190 mg/dl (5,0 mmol/l);
- cholesterol LDL (LDL-C)
  - dla grupy osób o bardzo dużym ryzyku\* < 55 mg/dl (<1,4 mmol/l)
  - dla grupy osób o dużym ryzyku < 70 mg/dl (<1,8 mmol/l)
  - dla grupy osób o umiarkowanym ryzyku < 100 mg/dl (<2,6 mmol/l)
  - dla grupy osób o małym ryzyku < 115 mg/dl (<3,0 mmol/l)
- cholesterol HDL (HDL-C) > 40 mg/dl (1,0 mmol/l) dla mężczyzn i > 45 mg/dl (1,2 mmol/l) dla kobiet;
- triglicerydy (TG) < 150 mg/dl (1,7 mmol/l).

\*Ryzyko ocenia lekarz

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi podstawowy element prewencji i terapii zaburzeń lipidowych. U pacjentów z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym zmiana stylu życia jest wystarczającą metodą interwencji, natomiast w poważniejszych przypadkach jest ona wprowadzana równocześnie z leczeniem farmakologicznym. W dietoterapii zaburzeń lipidowych zastosowanie mają modele żywienia oparte na diecie śródziemnomorskiej, diecie o niskim indeksie glikemicznym oraz dietach roślinnych. Polegają one na ograniczeniu tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość produktów będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (olejów, awokado, orzechów, nasion i pestek), pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna również uwzględniać indywidualne potrzeby pacjenta. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

### **Najważniejsze zalecenia żywieniowe**

1. W przypadku nadwagi lub otyłości powinieneś dążyć do stopniowej redukcji masy ciała. Zalecane jest kompleksowe podejście, obejmujące dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia, z zachowaniem deficytu energetycznego oraz włączenie regularnej aktywności fizycznej. Dieta zawsze powinna być dostosowana do Twoich potrzeb i możliwości. Zalecanym schematem jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), w tym ostatniego posiłku na 2-3 godziny przed snem. Redukcja nawet 5-10% wyjściowej masy ciała ma korzystny wpływ na parametry profilu lipidowego i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.
2. Ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans (utwardzone oleje roślinne). Znajdują się one głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Jest to szczególnie istotne w zmniejszeniu stężeń cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększeniu stężenia cholesterolu frakcji HDL.
3. Ogranicz spożycie produktów zawierających cholesterol i nasycone kwasy tłuszczowe. Zamiast pełnotłustych produktów mlecznych wybieraj ich niskotłuszczowe odpowiedniki zawierające do 2% tłuszczu. Zastąp masło margarynami miękkimi, najlepiej z dodatkiem fitosteroli i stanoli roślinnych. Wybieraj chude mięsa, a dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Spożycie jaj kurzych ogranicz do jednego dziennie lub 7 sztuk tygodniowo.

4. Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby, najlepiej morskie (tosoś, halibut, śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać oliwy z oliwek oraz rafinowanego oleju rzepakowego. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów, takich jak zawał serca czy udar mózgu.
5. Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, flawonoidów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (200-300 g/dzień), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
6. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który obniża stężenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. Każde 7 g dodatkowej porcji błonnika pokarmowego wiąże się z 9% mniejszym ryzykiem choroby wieńcowej, a 10 g/dobę z 16% zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu. Zgodnie z zaleceniami WHO/FAO spożycie 25 g błonnika/dobę pozwala na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
7. Ogranicz spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu. Cukry proste są substratem do syntezy triglicerydów (TG) w wątrobie. Czytaj składy produktów spożywczych. Unikaj takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
8. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
9. Dąż do spożywania 2 g fitosteroli i stanoli dziennie, co może skutkować redukcją stężenia frakcji cholesterolu LDL oraz triglicerydów (TG) o około 7-10%. Związki te naturalnie występują w owocach, orzechach, zbożach i olejach roślinnych. Mogą być też dodawane do produktów, takich jak margaryny miękkie, jogurty i inne produkty mleczne. Zwróć jednak uwagę na podaną przez producenta wielkość porcji dostarczającą 2 g steroli i stanoli roślinnych, ponieważ niższe spożycie nie będzie wywoływało efektu terapeutycznego.
10. Efekt wyżej wymienionych modyfikacji dietetycznych można uzupełnić wprowadzeniem wybranych suplementów diety, m.in. wyciągu z czerwonego ryżu, berberyny, kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak zawsze przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu stosowania suplementacji należy skonsultować ten zamiar z lekarzem prowadzącym.
11. Znacząco ogranicz, a najlepiej całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Dane wskazują na potrzebę całkowitej eliminacji alkoholu w przypadku osób z hipercholesterolemią oraz osób z dużym stężeniem triglicerydów.
12. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
13. Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.
14. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-9 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach (również w dni wolne od pracy). Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI LIPIDOWYMI

### Zalecenia dotyczące podejmowania aktywności fizycznej

1. Aktywność może przyczynić się do zwiększenia stężenia cholesterolu HDL, który w prawidłowym stężeniu wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe.
2. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Dopasuj do swoich możliwości rodzaj, czas trwania oraz częstotliwość ćwiczeń. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).
3. Podejmuj spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

### Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych\*

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE PRODUKTY	PRZECIWWSKAZANE PRODUKTY
<b>WARZYWA</b>	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
<b>OWOCE</b>	wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
<b>ZIEMNIAKI</b>	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone, frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
<b>MLEKO I PRODUKTY FERMENTOWANE</b>	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko). chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light. serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
<b>JAJA</b>	w umiarkowanych ilościach: jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem
<b>MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka. tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy,

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI LIPIDOWYMI

	drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	kiełbasy
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp), w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone	konserwy rybne, kawior
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY</b>	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
<b>TŁUSZCZE</b>	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie, margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, tój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez
<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały, pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
<b>CUKIER I SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI</b>	gorzka czekolada min. 70%, kakao, przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
<b>NAPOJE</b>	woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
<b>PRZYPRAWY I SOSY</b>	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
<b>ZUPY</b>	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielenie mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych, z zasmażką, zabielenie śmietaną, zupy typu instant
<b>DANIA GOTOWE</b>	mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciera warzywne bez dodatku soli	Typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH

- I śniadanie**     **Kanapki z wędliną, serem mozzarella i warzywami**  
2 kromki pieczywa żytniego  
2 plastry wędliny z piersi indyka  
1/25 kulka mozzarelli light  
1 pomidor  
sałata zielona
- II śniadanie**     **Smoothie mleczno-owocowe z płatkami owsianymi**  
2 łyżki jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu  
1 banana  
pół szklanki owoców jagodowych np. truskawek, borówek, porzeczek  
1 łyżka płatków owsianych  
1 łyżeczka siemienia lnianego
- Obiad**     **Grillowany kurczak z warzywami i kaszą pęczak**  
120 g piersi z fileta z kurczaka  
1/2 cukinii  
1/2 bakłażana  
10 g oleju rzepakowego  
40 g kaszy pęczak
- Podwieczorek**     **Słupki warzywne z hummusem**  
4 łyżki ugotowanej ciecierzycy  
1 łyżeczka pasty tahini  
1 ząbek czosnku  
1/2 marchewki  
1/4 kalarepy  
sok z cytryny
- Kolacja Sałatka z pieczonym łososiem**  
20 g mix sałat  
10 g rukoli  
50 sztuk pomidorków koktajlowych  
50 g pieczonego łososa  
2 łyżki fasoli czerwonej  
1/2 papryki żółtej  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 łyżeczka pestek dyni

Opracowała – Ewa Wolny - dietetyk

Źródło: Zaburzenia lipidowe - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

\*w przypadku stwierdzonej nietolerancji lub uczulenia na danych produkty nie należy go spożywać