



Stravovať sa môžete kvalitne, chutne aj lacno!

Spríevodca pre pacientov
s dyslipidémiou

Diétne odporúčania pri dyslipidémiách



Potraviny/skupiny potravín	preferované
Chlieb, pečivo, múčniky	celozrnný chlieb a pečivo, prípadne viacvrstvné či špeciálne
Zelenina	čerstvá, mrazená, tepelne upravená
Ovocie	čerstvé, mrazené, tepelne upravené
Strukoviny	šošovica, hrach, fazuľa, cícer, sója a výrobky z nich
Cukor, cukrovinky, sladkosti	nekalorické sladidlá
Jatkové mäso, hydina, ostatné mäso	kura, morka a kačica barbarie bez kože, chudé hovädzie mäso (napríklad sviečková, roštenka), prípadne ďalšie časti bez viditeľného tuku, chudé bravčové mäso (napr. panenka, karé), králik, zverina
Ryby	sladkovodné aj morské s nižším podielom tuku (pstruh, ostriež, zubáč, štika, treska), tuniak vo vlastnej šťave, prípadne makrela, šproty (vo vlastnej šťave/pretlaku), tuniak, sled', losos
Mäsové výrobky, údeniny	šunka najvyššej akosti, domáce mäsové konzervy z chudého mäsa bez prídavku tuku a s minimom soli
Vajcia	vaječné bielky, vajcia v množstve 1 denne
Mliečne výrobky	nízko- a polotučné mlieko, syry do 45 % tuku v sušine, jogurty do 2,5 % tuku (neochutené), tvaroh (nízko- a polotučný), neochutené kyslé mliečne výrobky
Tuky na prípravu pokrmov	repkový, olivový olej do 10 g tuku (1 lyžica) na porciu
Tuky na studenú kuchyňu	roztierateľné rastlinné tuky so zníženým obsahom tuku, rastlinné oleje do šalátov
Orechy a semená	menšie množstvo
„Ochucovadlá“	ocot, horčica, jogurtové dresingy (do 1 lyžice na porciu), rastlinné oleje do 10 g (1 lyžica) na porciu
Nápoje	voda, čaj, káva, neochutené minerálky
Prílohy	zemiaky, ryža a cestoviny v celozrnnom variante
Druhy kulinárnych úprav	varenie, dusenie, pečenie – bez tuku či s prídavkom tuku do 10 g (1 lyžica) na osobu a porciu



používať s mierou/na občasnú konzumáciu	príležitostne v obmedzenom množstve
bežný chlieb a pečivo, múčniky z pšiekového, kysnutého, odpaľovaného cesta, ideálne doplnené tvarohom či ovocím	múčniky z plundrového a lístkového cesta, múčniky vysmážené, múčniky s maslovými a smotanovými krémami
v slaných nálevoch, upravená smažením či s prídavkom viac ako 10 g tuku (1 lyžica) na porciu	solené zeleninové chipsy
tepelne upravené s cukrom, sušené ovocie, lekvár, ovocná zmrzlina, sorbety, džemy	kandizované ovocie, sušené ovocie v poleve
-	-
horká čokoláda s vysokým percentom kakaa, bonbóny v malom množstve, med	cukor a sirupy na sladenie, sladené nápoje, bonbóny s polevou či náplňou, fruktóza
kura a morka s kožou, kačica a hus bez kože, bravčové mäso s vyšším obsahom tuku (napr. pliecko, stehno)	kačica a hus s kožou, tučné bravčové (krkovička, bok), hovädzie mäso s viditeľným tukom, mäso upravené vysmážením
sladkovodné ryby s vyšším podielom tuku (napr. kapor), rybie výrobky v jogurte, na kyslo, v aspiku, údená makrela, tuniak v rastlinnom oleji	ryby a rybie výrobky vysmážené či fritované
šunka výberová, šunka od kosti, párky a údeniny a ďalšie mäsové výrobky s obsahom mäsa nad 85 % a nízkym obsahom soli	mäkké a trvanlivé salámy, slanina, paštéty, zabijačkové výrobky
vajcia v množstve vyššom ako 2 denne	vajcia upravené na tuku (vysmážené, volské oko, praženica na masle, masť, slanine)
smotana 12 % tuku, jogurty nad 3,5 % tuku, syry nad 45 % tuku v sušine, ochutené mliečne výrobky	smotanové jogurty, smotanové syry, smotana s obsahom 33 a viac % tuku
repkový, olivový olej nad 1 lyžicu (10 g) na porciu	masť, maslo, kokosový tuk
väčšie množstvo rastlinných olejov, roztierateľné rastlinné tuky s vyšším podielom tuku	maslo, masť, kokosový tuk
väčšie množstvo	pražené, solené, kokosový orech
tatárska omáčka, rastlinné oleje vo väčšom množstve, kečup	s obsahom veľkého množstva cukru, majonéza
riedené 100 % džúsy, ochutené minerálky, light nápoje	sladené nápoje, alkoholické nápoje, smotanové nápoje
ryža, cestoviny, zemiakové knedle	knedle žemľové, slaninové, plnené
grilovanie (bez kontaktu s otvoreným ohňom), opekanie na malom množstve tuku	vyprážanie, fritovanie, grilovanie na otvorenom ohni

Nebojte sa tukov!

Pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi je veľmi dôležitá úprava jedálneho lístka.

Nemusi pritom ísť o žiadnu drastickú diétu. Strava by mala byť čo najpestrejšia, pravidelná, s dostatkom zeleniny a ovocia, s uprednostňovaním celozrnných výrobkov. Veľmi dôležitý je **výber výhodnejších potravín** v rámci jednotlivých skupín, a to najmä tých, ktoré sa objavujú na jedálničku pravidelne či vo väčšom množstve. Dobré k tomu poslúži tabuľka s prehľadom vhodných, menej vhodných či nevhodných potravín.

V rámci stravovania sa veľmi riešia **tuky**. Niekedy aj ich celkové množstvo, vždy však ich zloženie. Všeobecne sa hovorí o nevhodnom zložení tukov živočíšnych a potravín tento tuk obsahujúcich. Je pravda, že v nich nájdeme **cholesterol** a tiež väčšie percento nasýtených mastných kyselín, ktoré treba v jedálničku výrazne obmedziť. V rastlinných tukoch a potravinách, ktoré tieto tuky obsahujú, cholesterol nenájdeme a prevažujú v nich výživovo **výhodné mastné kyseliny nenasýtené**.

A photograph of an older man and a woman in a kitchen. The man is wearing a light-colored apron and is stirring something in a white bowl. The woman is also wearing an apron and is holding a tablet computer, looking at it with a smile. They are both smiling and appear to be enjoying their time together in the kitchen. The kitchen has wooden shelves with various items on them, and there are some fruits and a glass of orange juice on the counter in the foreground.

Viac o vysokom
cholesterole
(hypercholesterolémii)
si prečítajte na portáli
Kapitoly o zdraví!

www.kapitolyozdravi.sk



V každej skupine však existujú výnimky. Medzi živočíšne tuky patrí tiež tuk **rýb**, ktorého zloženie mastných kyselín je veľmi podobné tukom rastlinným s veľmi nízkym podielom nasýtených mastných kyselín. Pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi (a nielen pri nej) sú ryby odporúčané ako pravidelná súčasť jedálneho lístka.

Na druhej strane, nie všetky tuky rastlinného pôvodu sú tými najvhodnejšími. Patria medzi nich aj tuky tropické, v ktorých výrazne prevyšujú nevýhodné nasýtené mastné kyseliny. Ide najmä o tuk **kokosový a tuk z palmových jadier**. Tie nájdeme, okrem iného, ako súčasť celého radu výrobkov, najmä pekárenských a cukrárenských. Vysoký obsah týchto tukov je potom najmä vo výrobkoch s plevou či náplňou.

Tabuľka predstavuje prehľad potravín živočíšneho pôvodu a v nich obsah tuku, cholesterolu a nasýtených mastných kyselín. A v závere, pre porovnanie, aj niekoľko tukov rastlinného pôvodu či s rastlinným podielom.

Potraviny, ich obsah tuku a nasýtených mastných kyselín

Potravina v 100 g jedlého podielu	obsah tuku (g)	z toho nasýtených mast. kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Bravčové karé (kotleta) bez kosti, chudá, surová	3,8	0,91	48
Bravčová krkovička bez kosti chudá, surová	10,4	2,67	48
Bravčová krkovička bez kosti, odstrániteľný tuk 10 %, surová	16,4	4,3	52
Bravčové stehno bez kosti chudé, surové	3,2	0,77	54
Bravčový bok bez kosti a kože, surový	29,7	7,73	57
Bravčové obličky	4,2	*	380
Bravčová pečeň	2,7	0,42	308
Hovädzia kližka chudá, surová	1,3	0,56	48
Hovädzia kližka, odstrániteľný tuk 5 %, surová	5,7	2,94	49
Hovädzie stehno, surové	1,3	0,58	47
Hovädzia pečeň	4	*	310
Hovädzie srdce	5,3	*	146
Teľacie pliecko, surové	1,5	0,63	59
Teľacie stehno, surové	1,2	0,57	59
Stehno z diviaka, surové	1,7	0,44	*
Jahňací chrbát, surový	3,1	1,49	*

Vyberajte potraviny s nízkym obsahom tuku a s nízkym obsahom nasýtených mastných kyselín.

Potravina v 100 g jedlého podielu	obsah tuku (g)	z toho nasýtených mast. kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Stehno z daniela, surové	1,3	0,61	*
Kuracie prsia bez kože, surové	1,2	0,38	77
Kurací stehnový rezeň s kožou bez kosti, surový	11,6	3,11	*
Kurací stehnový rezeň bez kože a bez kosti, surový	8	2,46	*
Kuracia pečeň	5	2,4	497
Kuracie srdce	4,7	1,07	*
Kuracie žalúdky	1,4	0,37	*
Morčacie prsia bez kosti a kože, surové	1	0,28	*
Morčacie stehno bez kosti a bez kože, surové	5	1,61	*
Kačacie prsia bez kosti a bez kože, surové	2	0,57	*
Kačacie stehno s košťou a kožou, surové	19	5,68	*
Kačacia pečeň	3,3	1,06	*
Šunková saláma	14,6	*	68
Lovecká saláma	35,4	*	85
Hydinová šunka	4,4	1,25	73
Debrecínske párky	24	*	85
Spišské párky	13,3	5,38	*
Jaternica	19,1	*	105
Tlačenka	16	11,05	*
Pstruh dúhový, mäso s kožou	5,1	0,72	*
Kapor obyčajný, mäso s kožou	6,3	1,69	*
Losos atlantický, fileť bez kože	7,8	0,8	*
Ostriež nílsky, mäso bez kože	0,8	0,28	*
Morský vlk	7	1,23	*
Štuka obyčajná	0,4	0,06	*
Sleď obyčajný, filety s kožou	12,5	2,58	*
Tuniak modroplutvý, fileť	0,6	0,2	*
Sardinky v oleji	14	2,77	72
Slepačie vajcia	9,2	2,53	372
Prepeličie vajcia	11,4	6,77	*

Vyberajte potraviny s nízkym obsahom tuku a s nízkym obsahom nasýtených mastných kyselín.

Potravina v 100 g jedlého podielu	obsah tuku (g)	z toho nasýtených mast. kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Mlieko polotučné	1,5	0,97	6
Mlieko plnotučné	3,4	2,2	14
Mlieko kozie	2,4	2,08	*
Smotana na varenie 12 %	12	7,76	40
Smotana na šľahanie 33 %	33	21,35	109
Tvaroh polotučný	4,7	2,88	16
Syr Eidam 30 %	16	10,35	53
Olomoucké tvarôžky	1	0,61	3
Syr Hermelín 50 % t. v. s.	22,3	14,4	73
Syr Lučina 70 % t. v. s.	33,5	21,67	111
Syr Gervais 30 % t. v. s.	22	14,23	73
Syr tavený 65 % t. v. s.	29,5	19,09	97
Syr tavený 30 % t. v. s.	11,4	7,38	38
Bravčová masť	99,5	*	90
Maslo	83	50,67	274
nátierkové (predtým nátierkové maslo)	32	20,7	106
Olej repkový	99,8	6,75	0
Olej slnečnicový	100	10,2	0
Olej olivový	100	12,3	0
Olej ryžový	99,8	23,15	0
Olej palmový	99,9	41,87	*
Kokosový tuk	99,9	84,21	*
Nátierkový roztierateľný rastlinný tuk s nízkym obsahom tuku (20 %)	20	6,27	0
Rastlinný roztierateľný tuk so zníženým obsahom tuku (45 %)	45	8,76	1
Margarín so zníženým obsahom tuku (60 %)	60	17,32	2

* Údaje nie sú k dispozícii

Zdroj: Databáza zloženia potravín Českej republiky na nutridatabase.cz



Tabuľky si môžete stiahnuť aj na portáli
Kapitoly o zdraví!





Je dobré vedieť, kde
a ako sa dá pri stravovaní
ušetriť bez toho, aby
utrपela chuť či výživový
potenciál stravy.



Môže byť diétne stravovanie lacnejšie, a pritom chutné a výživovo vhodné?

Stravovanie by malo byť vždy **individuálne prispôsobené**. A nie je to inak ani pri diétnom stravovaní, napríklad pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi, ktorá trápi veľkú časť slovenskej populácie.

Jedálniček vychádza zo zásad správnej výživy, ale je prispôsobený **aktuálnemu zdravotnému stavu**. Zároveň by mal zohľadňovať denný režim či mieru pohybovej aktivity. Dôležité je tiež rešpektovať aktuálnu mieru kulinárnej gramotnosti, a v neposlednom rade rovnako aj sociálnu situáciu. V súčasnosti sa veľmi často rieši aj **finančná stránka stravovania**. Je preto dobré vedieť, kde a ako sa dá pri stravovaní ušetriť bez toho, aby utrपela chuť či výživový potenciál stravy.

Je niekoľko spôsobov, ako je možné diétne stravovanie zlacniť, závisí od individuálnych možností a preferencií.



Optimalizujem nakupovanie

Nákupy je dobré si premyslieť, vopred si **pripraviť zoznam**. Funguje aj rada, ktorá sa stále pripomína, aby sme nechodili na nákupy hladní. Tým eliminujeme naplnenie košíka potravinami, ktoré v ňom nemusia byť. Ak máme hlad a pridá sa k tomu chuť na niečo, čo práve vidíme na pultoch, ťažko sa nám bude odolávať. Bezmyšlienkovite tak v košíku končí niečo, čo sme pôvodne ani nechceli kupovať. Oplatí sa tiež mať aspoň približne **jedálniček premyslený** a potravín sa snažiť kupovať tak akurát. Tým navyše zabránime zbytočnému plytvaniu, jedlo stihneme zjesť a nemusíme vyhadzovať (alebo narýchlo viac jedla dojedať, aby sa nevyhodilo, a to tiež nie je najšťastnejšie riešenie).



Vyberám potraviny

Výber vhodných potravín v rámci jednotlivých potravinových skupín je dôležitý pri akomkoľvek diétnom obmedzení, riešime ho často. Môžeme k tomu pridať aj výber podľa ceny. Cena sa môže líšiť medzi jednotlivými výrobcami, a to aj u potravín či výrobkov s porovnateľným zložením. Alebo sú potraviny predávané za „akčné“ ceny. Výhodou je, že medzi „akčné“ potraviny sa dostávajú prierezovo všetky potraviny, a nielen tie výživovo nie príliš výhodné. **Ušetriť výberom potravín by teda nemalo znamenať vyberať potraviny podradnej kvality.**

raňajky



obed



večera



Ako na
raňajky,
obedy a večere
diétne?



Ak máme vo svojej blízkosti viac obchodov, môžeme vyberať potraviny vždy tam, kde si ich zaobstaráme lacnejšie (a navyše tým môžeme nenásilne navýšiť pohybovú aktivitu prechádzaním do niekoľkých obchodov, a to sa tiež hodí). Pokiaľ možnosti výberu nemáme, aj tak je možné vyberať „akčné“ potraviny a z nich skladať jedálniček. Tam je však potrebné mať na pamäti, že vyvážený jedálniček a správny výber vhodných potravín predstavujú základ a do nich len **dosadzujeme a skladáme akčné potraviny**. Nie teda bezhlavo nakupovať len akčné potraviny bez rozmyslu, či sú pre nás vhodné a čo z nich pripravíme alebo s čím budeme kombinovať. Je preto dobré si pripomenúť, ako jednotlivé jedlá, ako sú raňajky, obed alebo večera, správne poskladať, a potom už len pracovať s tým, čo sa rozhodneme nakúpiť.

Výhodou je aj to, že jednotlivé obchody a reťazce často **avizujú zľavy vopred**, a tie navyše trvajú spravidla niekoľko dní až týždeň, **plánovanie** jedálnička je teda možné tomu prispôbiť.



Varím sama/sám

Pokiaľ sme schopní aspoň základné pokrmy pripraviť sami, máme vyhraté. Pokiaľ si necháme uvariť alebo kupujeme potraviny viac predpripravené, nešetrí sa tak ľahko.



Môžete
si nechať poradiť od
výživových
odborníkov v našej
on-line poradni



Čím menej opracované potraviny vyberáme, tým lacnejšie nás ich nákup môže vyjsť. Vyžaduje to však vyššie uvedené plánovanie nákupov a samotného jedálneho lístka. **Musíme tiež počítať s tým, že príprava pokrmov nám môže zabráť viac času. Ale aj tak sa to opláti, a to nielen z pohľadu finančného.**

Napríklad kúpené vykostené časti kuraťa stoja vždy viac ako celé kura (alebo kuracie mäso s kosťou), a to v tomto prípade približne dvojnásobne. Vykostenie síce stojí viac času a práce a v cene máme aj kosti (pri prepočte na mäso bez kosti však to kúpené s kosťou vychádza aj tak lacnejšie), ale ak kúpime celé kura, máme veľa možností, ako ho spracovať a využiť prakticky celé. Pokiaľ napr. kura vykostíme, jeden pokrm môžeme urobiť z kuracích prs, jeden z kuracích stehien a zo zvyšných kostí pripraviť rýchly vývar, ktorý nielenže vyjde lacnejšie ako predpripravený, ale navyše vieme celkom presne, čo je jeho súčasťou. Ďalším príkladom môžu byť mliečne výrobky. Ak máme radi ovocné jogurty, aj tam môžeme ušetriť. Kúpime biele (ktoré bývajú lacnejšie) a dochutíme ich sami. A treba povedať, že pokiaľ do tégliky jogurtu pridáme ovocie alebo aj marmeládu v množstve jednej lyžičky, obsah cukru môže byť nižší až o dve tretiny v porovnaní s kúpeným ovocným jogurtom. Hotové dezerty z pudingu a tvarohu môžeme tiež jednoducho pripraviť aj doma. Navyše s výhodou ovplyvnenia napr. obsahu cukru a absencie celého radu prídavných látok v nich. Rovnako aj napríklad ovocné pyré či kompóty, ktoré si môžeme doma pripraviť sami veľmi jednoduchými základnými postupmi. A tak by sme mohli pokračovať u mnohých ďalších potravín a výrobkov. Pokiaľ by ste si nevedeli rady, môžete si nechať poradiť od výživových odborníkov. Pre rady a tipy sa môžete obrátiť aj na našu on-line poradňu.

Najjednoduchší spôsob (čas a schopnosti) úpravy často ponúkajú vysoko spracované potraviny. Tie sú však stále častejším terčom odbornej kritiky. Ich negatívny vplyv na naše zdravie je neustále dokazovaný, a to aj vedeckými štúdiami. Aj to je dôvod, prečo sa **vypláca do prípravy pokrmov investovať vlastný čas a energiu.**



