

Diétne odporúčania pri dyslipidémiách

potraviny/skupiny potravín	preferované	používať s mierou/na občasnú konzumáciu	príležitostne v obmedzenom množstve
chlieb, pečivo, múčniky	celozrnný chlieb a pečivo, prípadne viaczrnné či špeciálne	bežný chlieb a pečivo, múčniky z piškótového, kysnutého, odpaľovaného cesta, ideálne doplnené tvarohom či ovocím	múčniky z pľundrového a lístkového cesta, múčniky vysmážené, múčniky s maslovými a smotanovými krémami
zelenina	čerstvá, mrazená, tepelne upravená	v slaných nálevoch, upravená smažením či s prídavkom viac ako 10 g tuku (1 lyžica) na porciu	solené zeleninové chipsy
ovocie	čerstvé, mrazené, tepelne upravené	tepelne upravené s cukrom, sušené ovocie, lekvár, ovocná zmrzlina, sorbety, džemy	kandizované ovocie, sušené ovocie v poleve
strukoviny	šošovica, hrách, fazuľa, cizrna, sója a výrobky z nich	-	-
cukor, cukrovinky, sladkosti	nekalorické sladidlá	horká čokoláda s vysokým percentom kakaa, bonbóny v malom množstve, med	cukor a sirupy na sladenie, sladené nápoje, bonbóny s polevou či náplňou, fruktóza
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, pečienka), králik, zverina	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
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	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
mäsové výrobky, údeniny	šunka najvyššej akosti, domáce mäsové konzervy z chudého mäsa bez prídavku tuku a s minimom soli	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, zabíjačkové výrobky
vajcia	vaječné bielky, vajcia v množstve 1 denne	vajcia v množstve vyššom ako 2 denne	vajcia upravené na tuku (vysmážené, volské oko, praženica na masle, masti, slanine)
mliečne výrobky	nízkotučné a polotučné mlieko, syry do 45 % tuku v sušine, jogurty do 2,5 % tuku (neochutené), tvaroh (nízkotučný, polotučný), neochutené kyslé mliečne výrobky	smotana 12 % tuku, jogurty nad 3,5 % tuku, syry nad 45 % tuku v sušine, ochutené mliečne výrobky	smotanové jogurty, smotanové syry, smotana 33 % tuku a s obsahom viac tuku
tuky na prípravu pokrmov	repkový, olivový olej do 10 g tuku (1 lyžica) na porciu	repkový, olivový olej nad 1 lyžicu (10 g) na porciu	masť, maslo, kokosový tuk
tuky na studenú kuchyňu	roztierateľné rastlinné tuky so zníženým obsahom tuku, rastlinné oleje do šalátov	väčšie množstvo rastlinných olejov, roztierateľné rastlinné tuky s vyšším podielom tuku	maslo, masť, kokosový tuk
orechy a semená	menšie množstvo	väčšie množstvo	pražené, solené, kokosový orech
„ochucovadlá“	ocot, horčica, jogurtové dresingy (do 1 lyžice na porciu), rastlinné oleje do 10 g (1 lyžica) na porciu	tatárska omáčka, rastlinné oleje vo väčšom množstve, kečup	s obsahom veľkého množstva cukru, majonéza
nápoje	voda, čaj, káva, neochutené minerálky	riedené 100 % džúsy, ochutené minerálky, light nápoje	sladené nápoje, alkoholické nápoje, smotanové nápoje
prílohy	zemiaky, ryža a cestoviny v celozrnnom variante	ryža, cestoviny, zemiakové knedle	knedle žemľové, slaninové, plnené
druhy kulinárnych úprav	varenie, dusenie, pečenie – bez tuku či s prídavkom tuku do 10 g (1 lyžica) na osobu a porciu	grilovanie (bez kontaktu s otvoreným ohňom), opekanie na malom množstve tuku	vyprážanie, fritovanie, grilovanie na otvorenom ohni