



Stravovat se můžete kvalitně, chutně i levně!

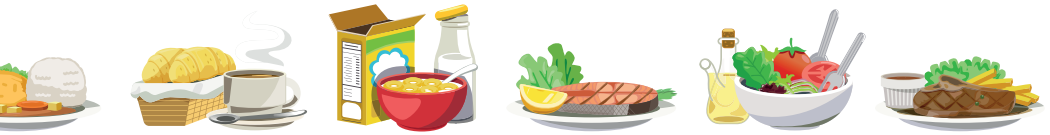
Průvodce pro pacienty
s dyslipidemií

teva

Dietní doporučení při dyslipidemiích



Potraviny/skupiny potravin	preferované
Chléb, pečivo, moučníky	celozrnný chléb a pečivo, případně vícezrnné či speciální
Zelenina	čerstvá, mražená, tepelně upravená
Ovoce	čerstvé, mražené, tepelně upravené
Luštěniny	čočka, hrách, fazole, cizrna, sója a výrobky z nich
Cukr, cukrovinky, sladkosti	nekalorická sladidla
Jateční maso, drůbež, ostatní masa	kuře, krůta a kachna barbarie bez kůže, libové hovězí maso (například svíčková, roštěná), případně další části bez viditelného tuku, libové vepřové maso (např. panenka, pečeně), králík, zvěřina
Ryby	sladkovodní i mořské s nižším podílem tuku (pstruh, okoun, candát, štika, treska), tuňák ve vlastní šťávě, případně makrela, šproty (ve vlastní šťávě/tomatě), tuňák, sled, losos
Masné výrobky, uzeniny	šunka nejvyšší jakosti, domácí masové konzervy z libového masa bez přídavku tuku a s minimem soli
Vejsce	vaječné bílky, vejce v množství 1 denně
Mléčné výrobky	nízkotučné a polotučné mléko, sýry do 45 % tuku v sušině, jogurty do 2,5 % tuku (neochucené), tvaroh (nízkotučný, polotučný), neochucené zakysané mléčné výrobky
Tuky na přípravu pokrmů	řepkový, olivový olej 10 g (1 lžice) na porci
Tuky na studenou kuchyni	roztíratelné rostlinné tuky se sníženým obsahem tuku, rostlinné oleje do salátů
Ořechy a semena	menší množství
„Ochucovadla“	ocet, hořčice, jogurtové dresinky (do 1 lžice na porci), rostlinné oleje do 10 g (1 lžice) na osobu a porci
Nápoje	voda, čaj, káva, neochucené minerálky
Přílohy	brambory, rýže a těstoviny v celozrnné variantě
Druhy kulinárních úprav	vaření, dušení, pečení – bez tuku či s přídavkem tuku do 10 g (1 lžice) na osobu a porci




používat s mírou/k občasně konzumaci	příležitostně v omezeném množství
běžný chléb a pečivo, moučníky z piškotového, kynutého, odpalovaného těsta, ideálně doplněné tvarohem či ovocem	moučníky z plundrového a listového těsta, moučníky smažené, moučníky s máslovými a smetanovými krémy
ve slaných nálevech, smažená či s přídavkem více než 10 g tuku (1 lžičce) na porci	solené zeleninové chipsy
tepelně upravené s přídavkem cukru, sušené ovoce, povidla, ovocné zmrzliny, sorbety, džemy	kandované ovoce, sušené ovoce v polevě
-	-
hořká čokoláda s vysokým procentem kakaa, bonbony v malém množství, med	cukr a sirupy ke slazení, slazené nápoje, bonbony s polevou či náplní, fruktóza
kuře a krůta s kůží, kachna a husa bez kůže, vepřové maso s vyšším obsahem tuku (např. plec, kýta)	kachna a husa s kůží, tučné vepřové (krkoviče, bok), hovězí maso s viditelným tukem, maso upravené smažením
sladkovodní ryby s vyšším podílem tuku (např. kapr), rybí výrobky v jogurtu, nakyselo, v aspiku, uzená makrela, tuňák v rostlinném oleji	ryby a rybí výrobky smažené či fritované
šunka výběrová, šunka od kosti, párky a uzeniny a další masné výrobky s obsahem masa nad 85 % a nízkým obsahem soli	měkké a trvanlivé salámy, slanina, paštiky, zabijačkové výrobky
vejce v množství vyšším než 2 denně	vejce upravená na tuku (smažená, sázená, míchaná na másle, sádle, slanině)
smetana 12 % tuku, jogurty nad 3,5 % tuku, sýry nad 45 % tuku v sušíně, ochucené mléčné výrobky	smetanové jogurty, smetanové sýry, smetana 33 % tuku a s obsahem více tuku
řepkový, olivový olej nad 1 lžičci (10 g) na porci	sádlo, máslo, kokosový tuk
větší množství rostlinných olejů, roztíratelné rostlinné tuky s vyšším podílem tuku	máslo, sádlo, kokosový tuk
větší množství	pražené, solené, kokosový ořech
tatarská omáčka, rostlinné oleje ve větším množství, kečup	s obsahem velkého množství cukru, majonéza
ředěné 100% džusy, ochucené minerálky, light nápoje	slazené nápoje, alkoholické nápoje, smetanové nápoje
rýže, těstoviny, bramborové knedlíky	knedlíky houskové, špekové, plněné
grilování (bez kontaktu s otevřeným ohněm), opékání na malém množství tuku	smažení, fritování, grilování na otevřeném ohni

Nebojte se tuků!

Při zvýšené hladině cholesterolu v krvi je velmi důležitá úprava jídelníčku. Nemusí se přitom jednat o žádnou drastickou dietu. Strava by měla být co nejpestřejší, pravidelná, s dostatkem zeleniny a ovoce, s upřednostňováním celozrnných výrobků. Velmi důležitý je **výběr výhodnějších potravin** v rámci jednotlivých skupin, a to zejména těch, které se objevují na jídelníčku pravidelně či ve větším množství. Dobře k tomu poslouží tabulka na předchozí dvoustraně s přehledem vhodných, méně vhodných či nevhodných potravin.

V rámci stravování se hodně řeší **tuky**. Někdy i jejich celkové množství, vždy však jejich složení. Obecně se mluví o nevhodném složení tuků živočišných a potravin tento tuk obsahujících. Je pravda, že v nich najdeme **cholesterol** a také větší procento nasycených mastných kyselin, jež je třeba v jídelníčku výrazně omezit. V rostlinných tucích a potravinách, které tyto tuky obsahují, cholesterol nenajdeme a převažují v nich **výživově výhodné mastné kyseliny nenasycené**.



Více o vysokém
cholesterolu
(hypercholesterolemii)
si přečtěte na portále
Kapitoly o zdraví!

www.kapitolyozdravi.cz



V každé skupině však existují výjimky. Mezi živočišné tuky patří také tuk **ryb**, jehož složení mastných kyselin je hodně podobné tukům rostlinným s velmi nízkým podílem nasycených mastných kyselin. Při zvýšené hladině cholesterolu v krvi (a nejen při ní) jsou ryby doporučovány jako pravidelná součást jídelníčku.

Na druhé straně, ne všechny tuky rostlinného původu jsou těmi nevhodnějšími. Patří mezi ně také tuky tropické, v nichž výrazně převyšují nevýhodné nasycené mastné kyseliny. Jedná se zejména o tuk **kokosový a palmojádrový**. Ty nalezneme, mimo jiné, jako součást řady výrobků, zejména pekárenských a cukrárenských. Vysoký obsah těchto tuků je pak zejména ve výrobcích s polevou či náplní.

Tabulka představuje přehled potravin živočišného původu a v nich obsah tuku, cholesterolu a nasycených mastných kyselin. A v závěru, pro porovnání, i několik tuků rostlinného původu či s rostlinným podílem.

Potraviny, jejich obsah tuku a nasycených mastných kyselin

Potravina ve 100 g jedlého podílu	obsah tuku (g)	z toho nasycené mastné kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Vepřová pečeně (kotleta) bez kosti, libová, syrová	3,8	0,91	48
Vepřová krkovička bez kosti libová, syrová	10,4	2,67	48
Vepřová krkovička bez kosti, odstranitelný tuk 10 %, syrová	16,4	4,3	52
Vepřová kýta bez kosti libová, syrová	3,2	0,77	54
Vepřový bok bez kosti a kůže, syrový	29,7	7,73	57
Vepřové ledvinky	4,2	*	380
Vepřová játra	2,7	0,42	308
Hovězí kliška libová, syrová	1,3	0,56	48
Hovězí kliška, odstranitelný tuk 5 %, syrová	5,7	2,94	49
Hovězí kýta, syrová	1,3	0,58	47
Hovězí játra	4	*	310
Hovězí srdce	5,3	*	146
Telecí plec, syrová	1,5	0,63	59
Telecí kýta, syrová	1,2	0,57	59
Kančí kýta, syrová	1,7	0,44	*
Jehněčí hřbet, syrový	3,1	1,49	*

Vybírejte potraviny s nízkým obsahem tuku a s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

Potravina ve 100 g jedlého podílu	obsah tuku (g)	z toho nasycené mastné kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Dančí kýta, syrová	1,3	0,61	*
Kuřecí prsa bez kůže, syrová	1,2	0,38	77
Kuřecí stehenní řízek s kůží bez kosti, syrový	11,6	3,11	*
Kuřecí stehenní řízek bez kůže a bez kosti, syrový	8	2,46	*
Kuřecí játra	5	2,4	497
Kuřecí srdce	4,7	1,07	*
Kuřecí žaludky	1,4	0,37	*
Krůtí prsa bez kosti a kůže, syrová	1	0,28	*
Krůtí stehno bez kosti a bez kůže, syrové	5	1,61	*
Kachní prsa bez kosti a bez kůže, syrová	2	0,57	*
Kachní stehno s kostí a kůží, syrové	19	5,68	*
Kachní játra	3,3	1,06	*
Šunkový salám	14,6	*	68
Lovecký salám	35,4	*	85
Drůbeží šunka	4,4	1,25	73
Debrecínské párky	24	*	85
Spišské párky	13,3	5,38	*
Jitrnice	19,1	*	105
Tlačenka	16	11,05	*
Pstruh duhový, maso s kůží	5,1	0,72	*
Kapr obecný, maso s kůží	6,3	1,69	*
Losos atlantický, filet bez kůže	7,8	0,8	*
Okoun nilský, maso bez kůže	0,8	0,28	*
Mořský vlk	7	1,23	*
Štika obecná	0,4	0,06	*
Sleď obecný, filety s kůží	12,5	2,58	*
Tuňák modroploutvý, filet	0,6	0,2	*
Sardinky v oleji	14	2,77	72
Slepičí vejce	9,2	2,53	372
Křepelčí vejce	11,4	6,77	*

Vybírejte potraviny s nízkým obsahem tuku a s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

Potravina ve 100 g jedlého podílu	obsah tuku (g)	z toho nasycené mastné kys. – SFA (g)	obsah cholesterolu (mg)
Mléko polotučné	1,5	0,97	6
Mléko plnotučné	3,4	2,2	14
Mléko kozí	2,4	2,08	*
Smetana na vaření 12%	12	7,76	40
Smetana na šlehání 33%	33	21,35	109
Tvaroh polotučný	4,7	2,88	16
Sýr Eidam 30%	16	10,35	53
Olomoucké tvarůžky	1	0,61	3
Sýr Hermelín 50 % t. v. s.	22,3	14,4	73
Sýr Lučina 70 % t. v. s.	33,5	21,67	111
Sýr Gervais 30 % t. v. s.	22	14,23	73
Sýr tavený 65 % t. v. s.	29,5	19,09	97
Sýr tavený 30 % t. v. s.	11,4	7,38	38
Vepřové sádlo	99,5	*	90
Máslo	83	50,67	274
Pomazánkové (dříve pomazánkové máslo)	32	20,7	106
Olej řepkový	99,8	6,75	0
Olej slunečnicový	100	10,2	0
Olej olivový	100	12,3	0
Olej rýžový	99,8	23,15	0
Olej palmový	99,9	41,87	*
Kokosový tuk	99,9	84,21	*
Pomazánkový roztíratelný rostlinný tuk s nízkým obsahem tuku (20 %)	20	6,27	0
Rostlinný roztíratelný tuk se sníženým obsahem tuku (45 %)	45	8,76	1
Margarín se sníženým obsahem tuku (60 %)	60	17,32	2

* Údaje nejsou k dispozici

Zdroj: Databáze složení potravin České republiky na nutridatabaze.cz



Tabulky si můžete stáhnout také na portále
Kapitoly o zdraví!





Je dobré vědět,
kde a jak při stravování
ušetřit, aniž by utrpěla
chuť či výživový potenciál
stravy.



Může být dietní stravování levnější, a přitom chutné a výživově v pořádku?

Stravování by mělo být vždy **individuálně přizpůsobeno**. A nejinak je tomu i při stravování dietním, třeba při zvýšené hladině cholesterolu v krvi, která trápí více než tři čtvrtiny dospělé české populace.

Jídelníček vychází se zásad správné výživy, ale je přizpůsoben **aktuálnímu zdravotnímu stavu**. Zároveň by měl zohledňovat denní režim či míru pohybové aktivity. Důležité je také ale respektovat aktuální míru kulinární gramotnosti a v neposlední řadě rovněž sociální situaci. V dnešní době je velice často řešena i **finanční stránka stravování**. Je proto dobré vědět, kde a jak při stravování ušetřit, aniž by utrpěla chuť či výživový potenciál stravy.

Způsobů, jak je možné dietní stravování zlevnit, je několik, záleží na individuálních možnostech a preferencích.



Optimalizují nakupování

Nákupy je dobré promýšlet, předem si **připravít seznam**. Funguje i rada, která se stále připomíná, abychom nechodili na nákupy hladoví. Tím eliminujeme naplnění košíku potravinami, které v něm být nemusejí. Máme-li hlad a přidá-li se k tomu chuť na něco, co právě vidíme na pultech, těžko se nám bude odolávat. Bezmyšlenkovitě tak končí v košíku něco, co jsme původně ani kupovat nechtěli. Vyplatí se také mít alespoň zhruba **jídelníček promyšlený** a potravin se snažit kupovat tak akorát. Tím navíc zabráníme zbytečnému plýtvání, jídlo stihneme sníst a nemusíme vyhazovat (nebo narychlo více jídla dojídat, aby se nevyhodilo, a to také není nejšťastnější řešení).



Vybírám potraviny

Výběr vhodných potravin v rámci jednotlivých potravinových skupin je důležitý při jakémkoli dietním omezení, řešíme ho často. Můžeme k tomu přidat i výběr podle ceny. Cena se může lišit mezi jednotlivými výrobci, a to i u potravin či výrobků se srovnatelným složením. Anebo jsou potraviny prodávány za „akční“ ceny. Výhodou je, že mezi „akční“ potraviny se dostávají průřezově všechny potraviny, nikoli jen ty výživově nepříliš výhodné. **Ušetřit výběrem potravin by tedy nemělo znamenat vybírat potraviny podřadné kvality.**



Jak na
snídaně,
obědy a **večeře**
dietně?

snídaně



oběd



večeře



Máme-li ve své blízkosti více obchodů, můžeme vybírat potraviny vždy tam, kde je pořídíme levněji (a navíc tím můžeme nenásilně navýšit pohybovou aktivitu přecházením do několika obchodů, a to se také hodí). Pokud možnosti výběru nemáme, i tak je možné vybírat „akční“ potraviny a z nich jídelníček skládat. Tam je však potřeba mít na paměti, že vyvážený jídelníček a správný výběr vhodných potravin představují základ a do něj jen **dosazujeme a skládáme akční potraviny**. Ne tedy bezhlavě nakupovat jen akční potraviny bez sebemenšího rozmyslu, jestli jsou pro nás vhodné a co z nich připravíme nebo s čím budeme kombinovat. Je proto dobré si připomenout, jak jednotlivá jídla, jako jsou snídaně, oběd nebo večeře, správně poskládat, a pak už jen pracovat s tím, co se rozhodneme nakoupit.

Výhodou je i to, že jednotlivé obchody a řetězce často **avizují slevy dopředu**, a ty navíc trvají zpravidla několik dnů až týden, **plánování** jídelníčku je tedy možné tomu přizpůsobit.



Vařím sama/sám

Pokud jsme schopni alespoň základní pokrmy připravit sami, máme vyhráno. Pokud si necháme uvařit nebo kupujeme potraviny více předpřipravené, nešetří se tak snadno. **Čím méně opracované potraviny vybíráme, tím levněji nás jejich nákup**



Můžete
si nechat poradit
od výživových
odborníků v naší
on-line poradně



může vyjít. Vyžaduje to však výše uvedené plánování nákupů a jídelníčku samotného. **Musíme také počítat s tím, že přípravou pokrmů můžeme trávit více času. Ale i tak se to vyplatí, a to nejen z pohledu finančního.**

Například koupené vykostěné části kuřete stojí vždy víc než kuře celé (nebo kuřecí maso s kostí), a to v tomto případě zhruba dvojnásobně. Vykostění sice stojí více času a práce a v ceně máme i kosti (při přepočtu na maso bez kosti však to koupené s kostí vychází i tak levněji), ale koupíme-li celé kuře, máme bezpočet možností, jak ho zpracovat a využít prakticky celé. Pokud např. kuře vykostíme, jeden pokrm můžeme udělat z kuřecích prsou, jeden z kuřecích stehen a ze zbylých kostí připravit rychlý vývar, který nejenže vyjde levněji než předpřipravený, ale navíc víme naprosto přesně, co je jeho součástí.

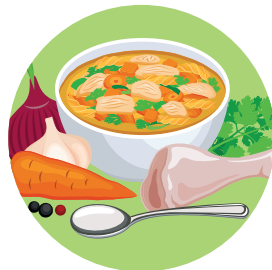
Dalším příkladem mohou být mléčné výrobky. Máme-li rádi ovocné jogurty, i tam můžeme ušetřit. Koupíme bílé (které bývají levnější) a dochutíme je sami. A nutno říci, že pokud do kelímku jogurtu přidáme ovoce nebo i marmeládu v množství jedné lžičky, obsah cukru může být nižší až o dvě třetiny v porovnání s koupeným ovocným jogurtem.

Hotové dezerty z pudinku a tvarohu můžeme také jednoduše připravit i doma. Navíc s výhodou ovlivnění např. obsahu cukru a absence řady přídavných látek v nich. Stejně tak například ovocné pyré či kompoty, které si můžeme doma připravit sami velmi jednoduchými základními postupy.

A tak bychom mohli pokračovat u řady dalších potravin a výrobků. Pokud byste si nevěděli rady, můžete si nechat poradit od výživových odborníků. Pro rady a tipy se můžete obrátit i na naši on-line poradnu.

Nejjednodušší způsob (čas a schopnosti) úpravy často nabízejí vysoce zpracované potraviny. Ty jsou však stále častějším terčem odborné kritiky. Jejich negativní vliv na naše zdraví je neustále dokazován, a to i vědeckými studiemi. I to je důvod, proč se **vyplácí do přípravy pokrmů vlastní čas a energii investovat.**

Odborná spolupráce: **Věra Boháčová, DiS.**





Materiál je určen pro laickou veřejnost. Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

NPS-CZ-00902

teva

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz