

Dietní doporučení při dyslipidemiích

potraviny/skupiny potravin	preferované	používat s mírou/k občasně konzumaci	příležitostně v omezeném množství
chléb, pečivo, moučníky	celozrnný chléb a pečivo, případně vícezrnné či speciální	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
zelenina	čerstvá, mražená, tepelně upravená	ve slaných nálevech, smažená či s přídavkem více než 10 g tuku (1 lžice) na porci	solené zeleninové chipsy
ovoce	čerstvé, mražené, tepelně upravené	tepelně upravené s přídavkem cukru, sušené ovoce, povidla, ovocné zmrzliny, sorbety, džemy	kandované ovoce, sušené ovoce v polevě
luštěniny	čočka, hrách, fazole, cizrna, sója a výrobky z nich	-	-
cukr, cukrovinky, sladkosti	nekalorická sladidla	hořká čokoláda s vysokým procentem kaka, bonbony v malém množství, med	cukr a sirupy ke slazení, slazené nápoje, bonbony s polevou či náplní, fruktóza
jateční maso, drůbež, ostatní masa	kuře, krůta a kachna barbarie bez kůže, libové hovězí maso (například svičková, roštěná), případně další části bez viditelného tuku, libové vepřové maso (např. panenka, pečeně), králík, zvěřina	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 (krkovice, bok), hovězí maso s viditelným tukem, maso upravené smažením
ryby	sladkovodní i mořské s nižším podílem tuku (pstruh, okoun, candát, štika, treska), tuňák ve vlastní šťávě, případně makrela, šprotky (ve vlastní šťávě/tomatě), tuňák, sled, losos	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
masné výrobky, uzeniny	šunka nejvyšší jakosti, domácí masové konzervy z libového masa bez přídavku tuku a s minimem soli	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	vaječné bílky, vejce v množství 1 denně	vejce v množství vyšším než 2 denně	vejce upravená na tuku (smažená, sázená, míchaná na másle, sádle, slanině)
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	smetana 12 % tuku, jogurty nad 3,5 % tuku, sýry nad 45 % tuku v sušině, ochucené mléčné výrobky	smetanové jogurty, smetanové sýry, smetana 33 % tuku a s obsahem více tuku
tuky na přípravu pokrmů	řepkový, olivový olej 10 g (1 lžice) na porci	řepkový, olivový olej nad 1 lžici (10 g) na porci	sádlo, máslo, kokosový tuk
tuky na studenou kuchyni	roztíratelné rostlinné tuky se sníženým obsahem tuku, rostlinné oleje do salátů	větší množství rostlinných olejů, roztíratelné rostlinné tuky s vyšším podílem tuku	máslo, sádlo, kokosový tuk
ořechy a semena	menší množství	větší množství	pražené, solené, kokosový ořech
„ochucovadla“	ocet, hořčice, jogurtové dresinky (do 1 lžice na porci), rostlinné oleje do 10 g (1 lžice) na osobu a porci	tatarská omáčka, rostlinné oleje ve větším množství, kečup	s obsahem velkého množství cukru, majonéza
nápoje	voda, čaj, káva, neochucené minerálky	ředěné 100% džusy, ochucené minerálky, light nápoje	slazené nápoje, alkoholické nápoje, smetanové nápoje
přílohy	brambory, rýže a těstoviny v celozrnné variantě	rýže, těstoviny, bramborové knedlíky	knedlíky houskové, špekové, plněné
druhy kulinárních úprav	vaření, dušení, pečení – bez tuku či s přídavkem tuku do 10 g (1 lžice) na osobu a porci	grilování (bez kontaktu s otevřeným ohněm), opékání na malém množství tuku	smažení, fritování, grilování na otevřeném ohni