

Prehrana kod povišene razine triglicerida i kolesterola u krvi

Visoke razine triglicerida , ukupnog kolesterola, LDL – kolesterola te niske razine HDL-kolesterola u krvi povećavaju rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila te srčanog i moždanog udara.

Kako bi vrijednosti ukupnog kolesterola i triglicerida bile niže potrebno je promijeniti prehranbene i životne navike odnosno jesti pravilno i zdravo te povećati razinu tjelesne aktivnosti.

Preporuke za poboljšanje životnih navika:

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom
- Tijekom dana konzumirajte više manjih obroka (5-6) s ujednačenim vremenskim razmacima
- Umjesto grickalica i slatkiša na stolu držite voće, orašasto voće i sjemenke. Jedite ih u u umjerenim količinama kao međuobrok
- Izbjegavajte razna gazirana i negazirana zaslađena pića, voda neka vam bude omiljeni napitak
- Ribu jedite 2-3 puta tjedno, prednost dati plavoj ribi koja obiluje omega-3 masnim kiselinama (srdela, skuša, tuna, losos..)
- S mesnih juha skinite svu vidljivu masnoću
- Crveno meso jedite najviše 2.3 puta mjesečno, a piletinu i puretinu najviše nekoliko puta tjedno
- Obogatite prehranu svježim, sezonskim voćem i povrćem, pokušati ciljati unos od 500g dnevno
- Mahunarke kao kvalitetan izvor bjelanjčevina jedite barem 2 puta tjedno
- Koristite nezasićene masnoće (biljna ulja, orašasti plodovi, sjemenke, avokado) koje povoljno djeluju na krvožilni sustav
- Ograničite unos zasićenih masti (životinjske masnoće, margarin, kokosova mast, palmino ulje, mesne prerađevine..)
- Ograničite unos namirnica s visokim sadržajem kolesterola (žumanjak, iznutrice, morski plodovi)
- Prednost dati namirnicama koje se ističu u snižavanju razine kolesterola jer sadrže topiva vlakna (zob, ječam, raž, jabuka, banana – manje zrela, jagode, grožđe, citrusno voće, patlidžan, grah, leća, slanetak, grašak)
- Koristite biljne začine – češnjak, ružmarin, peršin, mažuran bosiljak, origano, majčina dušica, kadulja, kurkuma, cimet
- Hranu pripremati kuhanjem ili pirjanjem u vlastitom soku, pečenjem u vrećici , foliji ili vrućim zrakom. Izbjegavati pohanje i prženje u dubokom ulju. Variva raditi bez zaprške
- Za serviranje jela koristiti manje tanjure i na njih samo jedanput izvaditi hranu koju mislite pojesti
- Reducirati tjelesnu masu ako je prekomjerna (indeks tjelesne mase veći od 25)
- Prestanite pušiti i ograničite unos alkohola
- Provodite svakodnevnu tjelesnu aktivnost, 30-60 minuta na dan
- Jedite polako i smireno

Tablica 1. Hrana koja se preporučuje odnosno čiji unos treba ograničiti

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana koja se ne preporuča
Juhe	Juhe od pasiranog povrća Juhe od mesa i ribe s uklonjenim viškom masnoće (juhu ohladiti u hladnjaku i pokupiti masnoću) Riblje juha	Masne juhe, masne krem juhe Industrijske gotove juhe iz vrečice Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso, riba	Krto mlado meso (piletina, puretina, kunić) kuhano ili pirjano u vlastitom soku Morska i riječna bijela riba: oslić, škarpina, pastrva bez kože. Masna plava riba(skuša, tuna, srdela, losos) Soja i proizvodi od soje	Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Pržena i pohana mesa Divljač, svinjetina Teletina, janjetina i junetina u malim količinama, povremeno – samo but Riblje konzerve i paštete, lignje, som, šaran
Jaja	Kuhana jaja povremeno (3 jaja tjedno uključujući i ona za pripremu jela)	Pečena i pržena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir	Punomasno mlijeko, vrhnje, namazi od punomasnog mlijeka Masni sirevi Slatko i kiselo vrhnje
Kruh i žitarice	Polubijeli, crni i integralni kruh Riža, zob, ječam, heljda, proso, kvinoja, amara, kukuruzna i pšenična krupica	Proizvodi od bijelog brašna Svježi kruh i peciva, dizana tijesta Masni pekarski proizvodi, lisnato tijesto, prženo tijesto, masni krekeri
Povrće	Svo svježe i smrznuto povrće	Konzervirano povrće, gljive Prženo i pečeno povrće
Masnoće	Maslinovo ulje Laneno i bućino ulje, ulje konoplje, orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci) Sjemenke (lanene, chia, suncokretove) Avokado, masline	Svinjska mast, , maslac, biljno vrhnje, majoneza Povremeno suncokretovo ulje i margarin
Voće	Svježe i smrznuto voće	Konzervirano voće (kompoti i pekmezi s dodatkom šećera) Kandirano voće Suho voće povremeno
Pića	Blagi voćni i biljni čajevi Negazirana mineralna voda Voćni sokovi od svježeg voća (limun i naranča)	Kava Alkoholna pića Gazirana pića (uključujući gaziranu mineralnu vodu) Voćni
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Limunov sok, jabučni ocat, kurkuma, ružmarin, bosiljak, korijandar, đumbir	Kečap, gotovi dodaci jelima, preljevi za salate
Deserti	Povremeno smoothie, tamna čokolada, biskvitni kolač	Slatkiši, keksi, čokolada mliječna, mliječni sladoled, kolači s kremom, šlag, palačinke, med, šećer, voćni jogurt

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.

Primjer jelovnika

	zajutrak	doručak	ručak	užina	večera
1. dan	Čaj, pureća (pileća)šunka, integralni kruh	Borovnice (pola šalice)	Pileći rižoto s graškom, zelje salata	kefir	ujušak brokule i cvjetače s knedlicama od pirovog brašna
2. dan	čaj, palenta s kefirom	Limunada bez šećera	Pureći odrezak, pire krumpir špinat	Pečena jabuka	Tjestenina s mozzarelom i rajčicom
3. dan	Čaj, svježi posni sir, integralno pecivo	Bademi (pola šalice)	Složenac od oslića i krumpira, salata od rajčice	Borovnice (pola šalice)	Rižoto s tikvicama, cikla
4. dan	Zobena kaša s jabukom i cimetom (ne instant, kupljena)	kefir	Varivo od poriluka i piletina s heljdom	Pire od jabuke	Tjestenina sa sirom, zelje salata
5. dan	Čaj, tost s avokadom i rajčicom	Banana (jedna manja)	Pečena pastrva, blitva s krumpirom, zelena salata	Cijeđeni sok od 1 naranče	Salata od cvjetače i slanutka, čaša crnog vina
6. dan	Zobena kaša s borovnicama i chia sjemenkama	Jogurt s probiotikom	Ječmena kaša s tikvicom, pileći odrezak sa žara	Borovnice (pola šalice)	Mljevena puretina s rajčicom, palenta
7. dan	Čaj, kajgana od bjelanjka sa špinatom, integralni kruh	Orasi (pola šalice)	Pečena piletina, batat sa začinskim biljem, cikla	grejp	Tuna s prosom, matovilac salata