






# DIETA KE SNÍŽENÍ HLADIN TUKŮ V KRVI

(UPRAVENO PODLE DOPORUČENÍ EVROPSKÉ SPOLEČNOSTI PRO ATHEROSKLERÓZU)

	DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
<b>OVOCE ZELENINA LUŠTĚNINY</b> 	Veškerá čerstvá i mražená zelenina, velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru	Restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích	Restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení Solené zeleninové konzervy, kandované ovoce
<b>PEČIVO A OBILOVINY</b> 	Celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, mšlí výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalamaníky, pečivo z tmavé mouky	Netučné pečivo a moučníky připravované z doporučených rostlinných tuků	Tučné pečivo, loupáčky, brióšky, smažené koblihy
<b>DEZERTY</b> 	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty		Smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo smetany
<b>CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY</b> 			Hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy
<b>OŘECHY</b> 	Vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštiny	Burské oříšky, pistáciové oříšky	Kokosové ořechy, Slané oříšky
<b>NÁPOJE</b> 	Čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje	Alkohol (pivo, víno), nízkotučné čokoládové nápoje	Čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, destiláty

# DIETA KE SNÍŽENÍ HLADIN TUKŮ V KRVI

(UPRAVENO PODLE DOPORUČENÍ EVROPSKÉ SPOLEČNOSTI PRO ATHEROSKLERÓZU)

	DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
<b>DRESINKY A KOŘENÍ</b>	Koření všeho druhu, jogurtové dresinky	Dresinky s nízkým obsahem tuku	Majonézy
<b>TUKY</b> 	Celkovou spotřebu tuků snížit	1. Nenasycené rostlinné oleje - slunečnicový, kukuřičný, sojový 2. Monosaturované oleje - olivový, řepkový 3. Margaríny odvozené z těchto olejů	Máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené margaríny, hydrogenované tuky
<b>RYBY</b> 	Všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené. Odstranit tučnou kůži. Vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh.	Ryby smažené v doporučeném oleji	Jikry a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku
<b>MASO</b> 	Krůta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí	Zcela libové hovězí, libová šunka, moravské uzené, skopové bez loje (1–2× týdně), drůbeží uzeniny	Kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže
<b>POLÉVKY</b> 	Netučný vývar, zeleninové polévky		Tučné polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou
<b>MLÉČNÉ VÝROBKY</b> 	Netučné podmásílí, acidofilní mléko, kefír, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku (do 20 % tuku v sušině), jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5 %), vaječný bílek	Polotučné mléko do 2 % tuku, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30 % tuku v sušině), 2 celá vejce za týden pouze k přípravě pokrmů	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry s vyšším obsahem tuku (nad 40 % tuku v sušině)