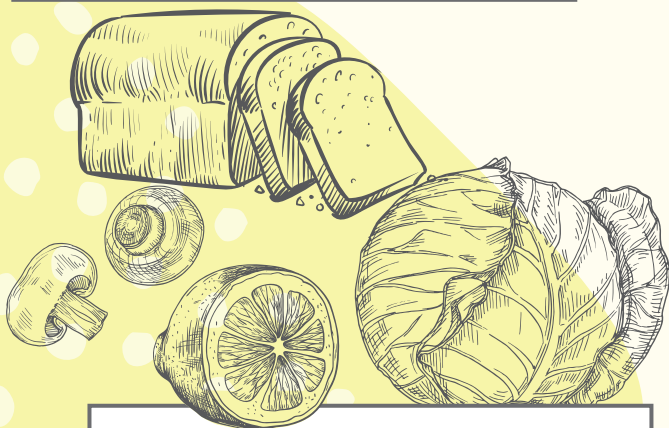


Co to jest?

Zaburzenia gospodarki lipidowej (dyslipidemia) to nieprawidłowe stężenie lipidów i lipoprotein we krwi (cholesterolu całkowitego, LDL, HDL, triglicerydów). Dyslipidemia zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, ale zmiana stylu życia, sposobu odżywiania i farmakoterapia mogą to odwrócić.



Przyczyny i objawy

Najczęstszą przyczyną dyslipidemii jest dieta bogata w tłuszcze zwierzęce i cukier. Za istotne czynniki predysponujące do zaburzeń gospodarki lipidowej uznaje się także palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. U części osób dyslipidemia ma podłoże genetyczne.

Schorzenie często nie daje żadnych wyraźnych objawów. Tymczasem cholesterol stopniowo odkłada się w ścianach tętnic, tworząc tzw. blaszki miażdżycowe. Struktury te mogą zapchać światło naczynia i zahamować dopływ krwi, np. do serca, powodując zawał mięśnia sercowego.

W celu uzyskania więcej informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

Bezpłatne konsultacje i jadłospisy



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej

ncez.pzh.gov.pl/poradnia

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe

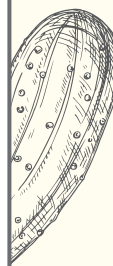


NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu



PL-UNB-0318. Data przygotowania: 12.2022

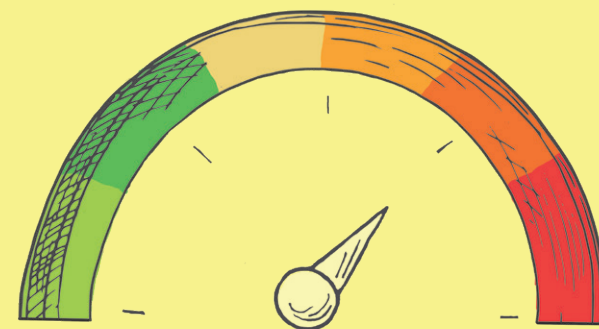
Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych.
Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec

Referencje:
Kwaśny A.: Postępowanie żywieniowe w dyslipidemii. W: Czaplą M., Jankowski P. (red.): Żywność w chorobach serca. PZWL, Warszawa 2022.

Prosto o odżywianiu



ZABURZENIA GOSPODARKI — LIPIDOWEJ —



CHOLESTEROL

Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02

 **GILEAD**
Creating Possible

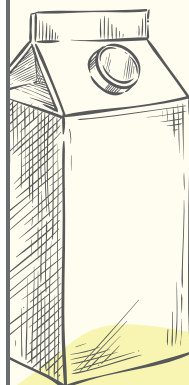
Rola odżywiania

Ogromne znaczenie ma masa ciała. Prawidłowe BMI (18,5–24,9) korzystnie wpływa na parametry profilu lipidowego. Zalecany model odżywiania to dieta śródziemnomorska lub diety roślinne. Opierają się one między innymi na wysokim spożyciu produktów roślinnych oraz ograniczeniu lub eliminacji tłustych mięs, nabiału, dań gotowych, słonych przekąsek i wyrobów cukierniczych.



Co można jeść?

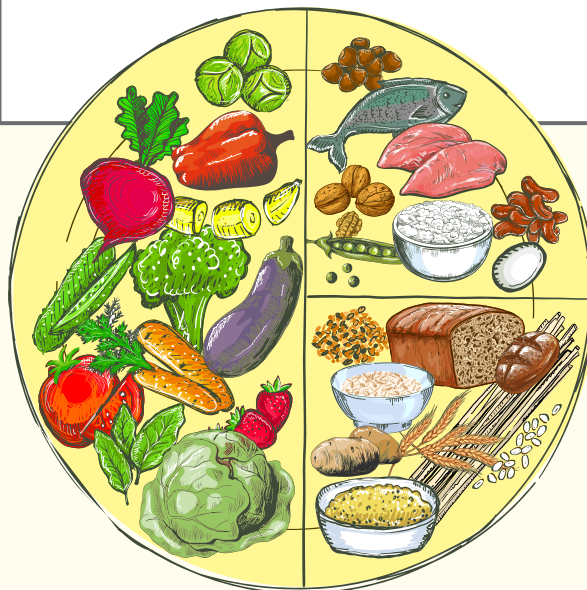
- Sezonowe warzywa i owoce
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (kaszę gryczaną, pęczak, kaszę jęczmienną, jaglaną, owsianą, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy)
- Ziemniaki i bataty
- Chude i tłuste ryby
- Mięso drobiowe bez skóry
- Niesłodzony nabiał (jogurt, kefir, maślanek – bez dodatków, twaróg chudy lub półtłusty, ser mozzarella, w mniejszej ilości ser typu feta)
- Nasiona roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu), tofu i pasty z nich przygotowane
- Jajka (kilka na tydzień)
- Grzyby (pieczarki, boczniki, kurki)
- Orzechy, nasiona i pestki – bez dodatku soli
- Oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek *extra virgin*)



Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki posiłku.

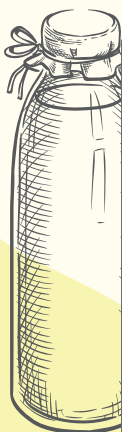
Wysokie spożycie warzyw i owoców (minimum 400 g/dzień, z przewagą warzyw) obniża ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia.



Nawodnienie

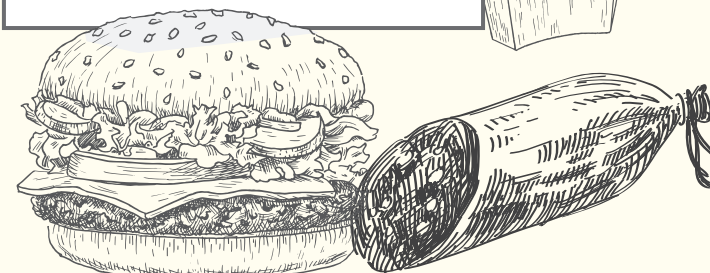
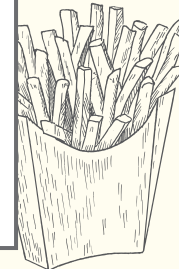
Pij około 2 l płynów dziennie (wodę, herbatę czarną, białą, owocową i napary ziołowe).

Możesz pić kawę. Unikaj parzonej tradycyjnie, gdyż zawiera substancje roślinne, które mogą podnosić poziom „złego” cholesterolu (LDL) i triglicerydów.



Czego unikać?

- Czerwonego, tłustego mięsa (wieprzowiny, wołowiny)
- Pełnotłustego nabiału
- Żywności i napojów słodzonych
- Żywności typu fast food
- Masła
- Olejów tropikalnych, takich jak palmowy czy kokosowy



Czym to zastąpić?

- Czerwone tłuste mięso zastąp kurczakiem lub indykiem bez skóry
- Pełnotłusty nabiał wymień na mleko 2%, ser chudy lub półtłusty, jogurt naturalny 2%, kefir, maślanek, zsiadłe mleko
- Zamiast cukru używaj stewii, ksylitolu lub erytrytolu (z umiarem!)
- Pieczywo posmaruj serkiem kanapkowym naturalnym, awokado lub pesto

