

**Hipercholesterolemia to rodzaj zaburzeń lipidowych polegający na występowaniu w osoczu stężenia cholesterolu całkowitego  $\geq 190$  mg/dl ( $\geq 5,0$  mmol/l) lub LDL-C powyżej wartości zalecanych w danej grupie ryzyka sercowo-naczyniowego.**

Cholesterol pełni w organizmie wiele ważnych funkcji – bierze udział w procesach biochemicznych, w syntezie witaminy D3 i wielu hormonów, m.in. estrogenu, testosteronu, progesteronu. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu, a także uczestniczy w procesie trawienia tłuszczów.

Jednak zbyt wysokie stężenie cholesterolu całkowitego lub frakcji LDL zwiększa ryzyko miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych.

**DIETA PRZY WYSOKIM CHOLESTEROLU POWINNA ZAWIERAĆ:**

- ✓ **Zwiększoną zawartość błonnika pokarmowego** (warzywa surowe (szczególnie liściaste) i gotowane (nieskrobiowe), owoce świeże lub mrożone, produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, kasza gryczana, pęczak, brązowy i czerwony ryż),
- ✓ **Rośliny strączkowe** (soczewica, fasola, bób, groch, ciecierzycy, soja),
- ✓ **Kwasy omega-3** - ryby (zarówno chude, jak i tłuste)
- ✓ **Żywność funkcjonalną wzbogaconą fitosterolami** (związki roślinne skutecznie obniżające cholesterol LDL)

**Z diety należy wykluczyć:**

- ✗ **Słone i słodkie przekąski (szczególnie z fruktozą), słodczyce (lody, batony, wyroby czekoladowe), słodkie napoje niegazowane i gazowane**
- ✗ **Smażone potrawy (zamienić na pieczenie lub gotowanie),**
- ✗ **Produkty zbożowe z oczyszczonej mąki (jasne pieczywo, mąki, makarony, ryż, płatki kukurydziane, wafle ryżowe, ciastka, herbatniki, ciasta, rogaliki, pączki, drożdżówki i inne produkty półcukiernicze)**
- ✗ **Kiełbasy, salami, podroby, pełnotłuste sery**

**JADŁOSPIS PRZY HIPERCHOLESTEROLEMII**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	kawałki pieczonego indyka, pieczywo, rzodkiewka, pomidor, sałata	jogurt naturalny, orzechy włoskie, płatki owsiane, maliny	ryba pieczona, kapusta kiszona, soczewica czerwona	pomidory z cykorią/sałatą	sałatka - rukola, ciecierzycy, pomidor, papryka, oliwa
II	pasta z ryby, pieczywo pełnoziarniste, ogórek	kefir z malinami	zupa pomidorowa, pulpety drobiowe z koperkiem	warzywa surowe z hummusem	sałatka - rukola, rozponka/szpinak, tofu pieczone, papryka, pomidor, awokado, ogórek, pestki dyni, nasiona słonecznika, musztarda miodowa, oliwa
III	jajecznica z pomidorami, sałatka - rukola, pomidor, oliwki, pestki dyni, oliwa	grejpfrut	pieczone mięso z indyka, surówka z czerwonej kapusty	porcja pestek dyni i nasion słonecznika	pieczywo pełnoziarniste, paszтет z soczewicy czerwonej, ogórek kiszony

**BIBLIOGRAFIA**

1. Szymański FM. i wsp. Rekomendacje dotyczące leczenia dyslipidemii w Polsce – III Deklaracja Sopocka Interdyscyplinarne stanowisko grupy ekspertów wsparte przez Sekcję Farmakoterapii Sercowo-Naczyniowej Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. *Choroby Serca i Naczyń* 2018;15(4):199-210.