**Diéta na zníženie hladiny tukov v krvi**

(upravené podľa Lipidového konsenzu 2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Odporúčané potraviny** | **Potraviny**  **s obmedzením** | **Nevhodné potraviny** |
| **Tuky** | Znížiť celkovú spotrebu,  olivový olej | Rastlinné oleje, slnečnicový, sójový olej | Maslo, masť, palmový  a kokosový olej, stužené margaríny, oškvarky |
| **Ryby** | Chudé sladkovodné a morské |  | Ikry, rybie vnútornosti,  vyprážané ryby |
| **Mäso** | Morka, kura, teľacina, biele mäso, mladá jahňacina | Chudé hovädzie, chudá šunka, hydinové údeniny | Kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie vnútornosti, jaternice, tlačenka, klobásy, salámy, mleté mäsá, paštéty |
| **Polievky** | Netučný vývar, zeleninové,  nezapražené |  | Tučné polievky z mäsa,  zapražené, smotanové |
| **Mliečne výrobky** | Nízkotučné mlieko, a mliečne nápoje, s obsahom tuku menej ako 2% (jogurt, kefír, acidofilné mlieko) | Polotučné mlieko, syry so zníženým obsahom tuku do 30% tuku v sušine | Plnotučné a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka smotanový jogurt, syry nad 40% tuku v sušine |
| **Vajcia** | Bielok | 1-3 vajcia za týždeň, len na prípravu jedál | Vaječný žĺtok, a majonézové šaláty |
| **Ovocie a zelenina** | Akákoľvek čerstvá  a mrazená zelenina,  čerstvé alebo sušené ovocie (okrem banánov) | Zemiaky | Pečené zemiaky, hranolky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy, kandované ovocie, kompóty |
| **Strukoviny** | Fazuľa, šošovica, hrach, sója, pohánka, ovsené vločky, nesladené müsli  (u obezity s obmedzením pre ich kalorický obsah) |  |  |
| **Pečivo a obilniny** | Celozrnný (tmavý) chlieb, nízkovaječné cestoviny, pečivo z tmavej múky | Netučné pečivo | Zákusky, torty |
| **Dezerty a cukrárske výrobky** | Želé, ovocná vodová, zmrzlina, nesladené,  ovocné šaláty | Koláče a múčniky pripravované z ovsených vločiek a cereálií,  s malým množstvom tuku a vajec | Smotanové zmrzliny, nanuky, torty, čokoláda, cukríky, kokosové tyčinky, napolitánky |
| **Orechy** |  | Vlašské a lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak | Kokosové orechy, slané oriešky (arašidy a pod.) |
| **Nápoje** | Čaj, prekvapkávaná alebo  instantná káva, voda, minerálka, nízkokalorické nealko nápoje, ovocné šťavy bez cukru | Kakao, ovocné koktaily,  víno (do 2dcl) | Čokoládové nápoje, alkohol |
| **Rôzne** | Koreniny všetkého druhu, jogurtové dressingy | Dressingy s nízkym obsahom tuku | Prisoľovanie, majonéza, hot-dog, smotanové dressingy, hamburger, langoše |