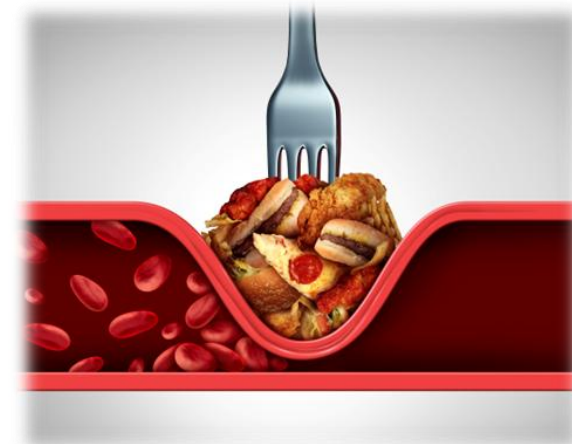


PREHRANA - OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD POVEĆANE RAZINE KOLESTEROLA

NAMIRNICE	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Industrijske juhe, juhe koje sadrže punomasno mlijeko ili vrhnje
MESO I ZAMJENA ZA MESO	Prženo i pohano meso, masno goveđe, janjeće i svinjsko meso, suhomesnati proizvodi, paštete, mesne konzerve, iznutrice
RIBA	Školjke (dagnje, kamenice), rakovi (škampi), lignje, hobotnica, riba pržena u dubokom ulju
JAJA	Pržena i pečena jaja, više od 3 jaja tjedno, uključujući i ona koja se koriste u pripremi jela
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Punomasno mlijeko, zreli masni sirevi, vrhnje, maslac
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Pekarski proizvodi s dodatkom maslaca, lisnata i prhka tijesta, masni krekeri, komercijalni proizvodi od bijelog brašna
POVRĆE	Prženo i pohano povrće preliveno maslacem, sirom ili umakom od vrhnja, prženi ili pire krumpir pripremljen s maslacem i vrhnjem
MASNOĆE	Svinjska i guščja mast, goveđi loj, slanina, majoneza, maslac, palmino i kokosovo ulje, vrhnje, preljevi za salatu pripremljeni od vrhnja, jaja i sira
SLASTICE	Kolači i keksi pripremljeni s maslacem, margarinom i jajima, kolači s kremama od čokolade i kokosom, palačinke, uštipci, krafne, muffini
ZAČINI	Preljevi za salate s dodatkom vrhnja i masnoća



OSNOVNE UPUTE

Usvajanje pravilnih prehrambenih navika pomoći će u održavanju odgovarajuće razine kolesterola u krvi.

SMJERNICE:

- dnevni unos hrane preporučuje se podijeliti na više malih obroka
- voće i povrće potrebno je svakodnevno uvrstiti u prehranu
- konzumirati mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom mliječne masti; dati prednost fermentiranim mliječnim proizvodima
- kao izvoru punovrijednih bjelančevina prednost dati ribi i mesu peradi bez kože, jer sadrži značajne količine kolesterola. Poželjno je dva obroka mesa tjedno zamijeniti ribom
- ograničiti unos jaja (na 2 do 3 tjedno) te unos crvenog mesa, gdje prije pripreme treba ukloniti sve vidljive masnoće (iznutrice i žumanjak jaja sadrže značajne količine kolesterola)
- namirnice pripremati bez dodataka masnoća kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku i na žaru, dodati manje količine dozvoljene masnoće na već pripremljenu hranu
- paziti na ukupni dnevni energetske unos, ograničiti unos zasićenih masti čiji su glavni izvori mesne prerađevine, margarin, kokosova i plamina mast kao i keksi i krekeri
- u prehranu treba uvrstiti namirnice bogate topivim vlaknima (zob, ječam, raž, jabuka, grah, grašak, leća, slanutak...)
- savjetuje se svakodnevna tjelesna aktivnost najmanje 30 minuta (brzi hod, plivanje, vožnja biciklom i sl.) i održavanje odgovarajuće tjelesne mase jer je pretilost i prekomjerna tjelesna masa povezana s povećanim rizikom od porasta razine kolesterola u krvi.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE
JUHE	Bistre juhe od mesa ili povrća, riblje juhe, juha od rajčice
MESO I ZAMJENA ZA MESO	Piletina i puretina bez kože, krto crveno meso (junetina, teletina, janjetina), soja i proizvodi od soje
RIBA	Bijela i plava riba pečene u foliji ili na žaru uz dodatak sirovog ulja prije serviranja
JAJA	Tjedno 2-3 jaja, više od toga se može koristiti bjelanjak
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko (do 1% m.m.), fermentirani mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masnoća, posni svježi sir
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Cjelovite žitarice (pšenica, ječam, raž, zob, riža, kukuruz, proso, heljda), integralni kruh, peciva, dvopek, tjestenina
POVRĆE	Sve vrste svježeg, kuhanog, konzerviranog i smrznutog povrća pripremljenog bez masnoća
VOĆE	Sve vrste svježeg, smrznutog, konzerviranog, sušenog voća (bez dodanih šećera)
MASNOĆE	Maslinovo bučino, repičino, suncokretovo, sezamovo i rižino ulje, orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci...), sjemenke (lan, chia, suncokret)
SLASTICE	Puding od obranog mlijeka, voćni kolači, voćni sladoled s malo masnoća, kolači bez kreme (pripremljeni samo s bjelanjkom jajeta, obranim mlijekom i biljnim uljem)
PIĆA	Voda, mineralna voda, prirodni voćni i povrtni sokovi, čaj, kava
ZAČINI	Ocat, sol, papar, začinsko bilje, senf