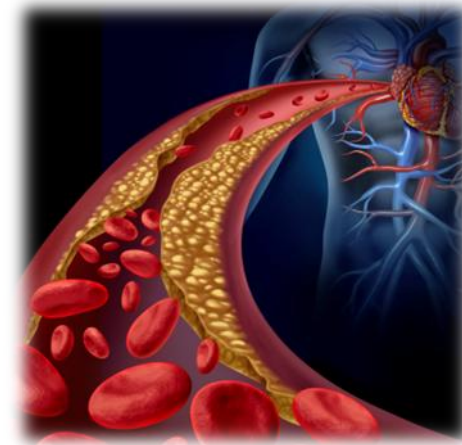
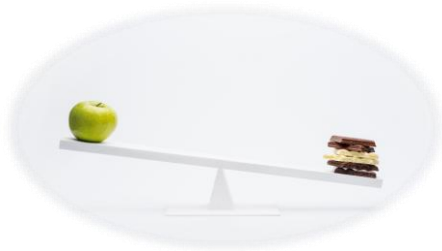


KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI  
"DR. FRAN MIHALJEVIĆ"  
Mirogojska 8, ZAGREB

## PREHRANA – OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD POVEĆANE RAZINE TRIGLICERIDA

NAMIRNICE	HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI ILI OGRANIČITI UNOS
JUHE	Industrijske juhe, juhe koje sadrže punomasno mlijeko i ili vrhnje
MESO I ZAMJENA ZA MESO	Prženo i pohano meso, masno goveđe, janjeće i svinjsko meso, suhomesnati proizvodi, paštete, mesne konzerve, iznutrice
RIBA	Riba pržena u dubokom ulju
JAJA	Pržena i pečena jaja Ograničiti unos žumanjka na 2-3 tjedno
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Punomasno mlijeko, zreli masni sirevi, vrhnje, maslac, mliječni sladoled
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Pekarski proizvodi s dodatkom maslaca, lisnata i prhka tijesta, masni krekeri, komercijalni proizvodi od bijelog brašna



Odjel prehrane i dijetetike  
Zagreb, 2022.

## OSNOVNE UPUTE

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

### SMJERNICE:

- dnevni unos hrane preporučuje se podijeliti na više malih obroka
- konzumacija povrća i svježeg voća savjetuje se u najmanje 2-3 obroka
- konzumirati mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom mliječne masti (dati prednost fermentiranim mliječnim proizvodima)
- kruh, tjesteninu i ostale pekarske proizvode konzumirati u manjim količinama
- izbjegavati proizvode koji sadrže šećer (čokolada, bomboni, keksi, kolači ...)
- izbjegavati sva pića koja sadrže šećer, a prednost dati svježe pripremljenim sokovima od voća i povrća
- u kavu i čaj preporučuje se umjesto šećera i meda dodavati niskokalorična sladila
- kod pripreme mesa ukloniti sve vidljive masnoće
- namirnice pripremati bez dodataka masnoća kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku i na žaru, dodati manje količine biljnog ulja (maslinovo, bučino, repičino, suncokretovo) 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
- savjetuje se svakodnevna tjelesna aktivnost najmanje 30 minuta (brzi hod, plivanje, vožnja biciklom i sl.) i održavanje odgovarajuće tjelesne mase, jer su pretilost i prekomjerna tjelesna masa povezani s povećanim rizikom od porasta razine triglicerida u krvi
- ne preporučuje se konzumacija alkohola uključujući pivo, vino i žestoka pića.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE
JUHE	Bistre juhe od mesa ili povrća, riblje juhe, juha od rajčice bez dodanog šećera
MESO I ZAMJENA ZA MESO	Piletina i puretina bez kože, soja i proizvodi od soje Krto crveno meso (junetina, teletina, janjetina)
RIBA	Bijela i plava riba pečene u foliji ili na žaru uz dodatak sirovog ulja prije serviranja
JAJA	Tjedno 2-3 kuhana jaja
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, mekinje (sve u manjoj količini)

