

DIETA KE SNÍŽENÍ HLADIN TUKU V KRVÍ

(upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro aterosklerózu)

| | DOPORUČENÉ POTRAVINY | POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ | NEVHODNÉ POTRAVINY |
|----------------------------|--|---|---|
| OVOCE, ZELENINA, LUŠTĚNINY | Veškerá čerstvá i mražená zelenina, luštěniny, brambory vařené nebo pečené, konzervované ovoce bez cukru | Restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích | Restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy |
| PEČIVO A OBILOVINY | Pečivo z tmavé mouky, ovesné vločky, nízkovaječné těstoviny, rýže, celozrnné výrobky | Netučné pečivo připravované z doporučených rostlinných tuků | Tučné pečivo |
| CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY | | | Cukrářské výrobky, čokoláda, cukrovinky |
| OŘECHY | Vlašské ořechy, lískové ořechy | Burské oříšky, pistáciové oříšky | Kokosové ořechy, slané oříšky |
| TUKY | Celkovou spotřebu tuků snížit | Rostlinné oleje: slunečnicový, kukuřičný, sójový, olivový, řepkový, margaríny odvozené z těchto olejů | Máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, kokosový olej, ztužené margaríny |
| NÁPOJE | Voda, čaj, překapávaná nebo instantní káva | Alkohol, nízkotučné nápoje, mléko | Čokoládové nápoje, turecká káva, destiláty |
| RYBY | Všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené | Ryby smažené v doporučeném oleji | Ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku |
| MASO | Krůta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí | Zcela libové hovězí, libová šunka, skopové, drůbeží uzeniny | Kachna, husa, vnitřnosti, páčky, mletá masa, paštiky |
| POLÉVKY | Netučný vývar, zeleninové polévky | | Tučné polévky, polévky zahušťované jíškou |
| MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE | Netučné podmásílí, mléko, kefir, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku | Polotučné mléko, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30 % tuku v sušině), vejce k přípravě pokrmů | Plnotučné mléko, kondenzované mléko, smetanové jogurty |

POZNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Záznamník preventivních měření



VÍCE INFORMACÍ:

Informační centrum VZP ČR | Orlická 4/2020,

130 00 Praha 3 | Infolinka: 952 222 222 | e-mail: info@vzp.cz

www.vzp.cz

