



serce **na nowo**

Składniki diety w hipercholesterolemii

NIEPOŻĄDANE



Białko pochodzenia zwierzęcego poddane wysokiej temperaturze, produkty przetworzone (wędliny, smażone mięso)

- stymulacja procesów prozapalnych
- uszkodzenia śródbłonna naczyniowego



Utwardzane kwasy tłuszczowe (tłuszcze trans)

- podwyższenie „złej” frakcji cholesterolu LDL
- stymulacja stanów zapalnych w organizmie



Syrop glukozowo-fruktozowy, cukier

- upośledzenie funkcji wątroby
- insulinooporność, cukrzyca typu 2.



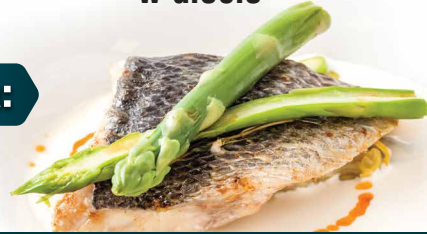
Nasycone kwasy tłuszczowe

- wzrost całkowitego stężenia cholesterolu

ZDROWE ZAMIENNIKI

w diecie

zamień na:



Białko pochodzenia zwierzęcego poddane niższej temperaturze (mięso/ryby gotowane w wodzie, na parze)



zamień na:

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe

- obniżenie „złej” frakcji cholesterolu LDL
- działanie przeciwzapalne



zamień na:

Owoce bogate w przeciwutleniacze

- obniżenie „złej” frakcji cholesterolu LDL
- działanie przeciwzapalne



zamień na:

Kwasy wielonienasycone EPA i DHA

- obniżają poziom trójglicerydów we krwi
- poprawiają kondycję śródbłonna naczyniowego

ZAH0178/21/2017



Składniki diety w hipercholesterolemii

NIEPOŻĄDANE



Nadmiar kwasów omega 6 w diecie

- zaburzenia pracy serca, układu krążenia
- stymulacja procesów zapalnych
- uszkodzenie naczyń krwionośnych



Sól, słone produkty

- wzrost ciśnienia tętniczego



Alkohol

- zaburzenia funkcji wątroby
- wzrost trójglicerydów i ciśnienia tętniczego
- uszkodzenie naczyń krwionośnych



Oczyszczone zboża (wysoki indeks glikemiczny)

- wzrost trójglicerydów we krwi
- zwiększone ryzyko cukrzycy i insulinooporności

ZDROWE ZAMIENNIKI

w diecie

zamień na:



Produkty bogate w wielonienasycone kwasy omega 3 (kwas alfa linolenowy)

- korzystny wpływ na obniżenie całkowitego poziomu cholesterolu
- łagodzenie stanów zapalnych w organizmie

zamień na:



Przyprawy i zioła

- imbir, kurkuma wpływają na rozrzedzenie krwi
- oregano, majeranek wspomagają trawienie

zamień na:



Herbata zielona, czystek, yerba mate

- zawierają polifenole
- działanie przeciwzapalne

zamień na:



Kasza, produkty pełnoziarniste

- witaminy z grupy B, błonnik, magnez
- wiązanie nadmiaru cholesterolu