

# Preporuke za ishranu osoba sa povećanim nivoom holesterola i triglicerida



**Centar Izuzetne Vrednosti**  
u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma  
**Centre of Research Excellence**  
in Nutrition and Metabolism

## /OPŠTA UPUTSTVA/

Vrsta hrane	Preporučeno	Nije dozvoljeno
<b>Mleko i mlečni proizvodi</b>	obrano mleko (do 1.5% mlečne masti) jogurt (0.1-1% masti), kiselo mleko (od obranog mleka), posni i mladi sirevi	punomasno mleko, ekstra kisela mleka pavlaka, kajmak, buter, topljeni i punomasni sirevi (više od 25%mm), šlag
<b>Meso, mesne prerađevine i jaja</b>	belo ćureće i pileće meso bez kože, (govedina, teletina i jagnjetina bez vidljivih masnoća-redje), riba, posebno plava morska riba (skuša, haringa, tuna, losos) sardine, redje i u malim količinama prerađevine od živinskog i drugog dozvoljenog mršavog mesa (pileća i ćureća prsa, praška šunka, 1-2 tanka šnita, 1 viršla), iskućivo belance jajeta	svinjsko meso, sva masna mesa, iznutrice paštete, mesni doručak i ostale masne prerađevine od mesa, prerađevine od svinjskog mesa (slanina, čvarci, kulen, kobasice, salama), žumance jajeta
<b>Ulja i masnoće</b>	maslinovo i druga hladno ceđena ulja (suncokretovo, kukuruzno, sojino, bundeveno-u manjim količinama), meki (soft) margarin-jednom nedeljno tanak namaz	svinjska mast, loj, buter, palmino ulje margarin (posebno čvrst), biljna mast
<b>Povrće</b>	sve vrste svežeg i smrznutog povrća, pripremljene bez masnoća a, i sve salate	pržen krompir, slano konzervisano povrće (turšija) i povrća pripremljena sa mastima i zaprškom, krompir i pirinač uzimajte 2-3 puta nedeljno u manjim količinama, ali tada nemojte jesti hleb.
<b>Voće i orašasti plodovi</b>	sveže (jabuke- neoljuštene, trešnje, višnje kajsije, breskve, kruške, narandže, grejp limun, mandarine, jagode, maline, kupine, ribizle, borovnice, smrznuto voće, orah, badem i lešnik u malim količinama	kokosov orah, urme, slatko grožđe, lubenice dinje, ananas, banane, šljive, kesten, suvo groždje i ostalo sušeno i kandirano voće, sve vrsta kompota sa šećerom
<b>Hleb, peciva, testenine i žitarice</b>	hleb od celog zrna, crni, graham, ražani, ali najviše jedna tanka kriška ili jedno manje pecivo na dan, pšenične mekinje, ovsene, ječmene i ražene pahuljice, ako obrok sadrži pirinač, krompir ili testeninu onda ne uzimajte hleb	beli hleb i peciva, lisnato testo, testo sa buterom i jajima, krompirovo testo, kroasani slani krekeri, slani štapići, čips i smoki
<b>Slatkiši</b>	kolači od crnog i graham brašna bez fila, pekmez i marmelada (bez dodatka šećera) poslastice sa corn-fleksom ili ovsenim pahuljicama (proizvodi za dijabetičare)	šećer i med u svim oblicima, kolači, torte, keks, čokolada i proizvodi od čokolade, testa pečena u masnoći- palačinke, uštipci, sladoled, bombone svih vrsta
<b>Pića</b>	mineralna voda, biljni čajevi (zeleni), svi voćni sokovi bez dodatka šećera, crna kafa ne više od 2 šoljice dnevno i bez šećera (preporučuje se filter kafa)	svi sokovi sa dodatkom šećera, alkoholna pića (vino, pivo, likeri, žestoka pića), koka kola i slični napitci, čokolani i kakao napitci sa punomasnim mlekom
<b>Začini</b>	senf, jabukovo sirće, sve začinske biljke, so najviše 3g/dan, morska so	majonez, prelive za salatu, kečap

---

## VAŽNE NAPOMENE:

- Neophodno je **doživotno** pridržavanje preporuka za dijetetsku ishranu
- Uspeh lečenja zavisi **prvenstveno** od pravilne ishrane i pravilnog načina pripreme hrane
- Posebnu pažnju obratiti na korišćenje masnoća. Kuvanu hranu pripremati na vodi, a pri kraju kuvanja dodati malu količinu preporučene masnoće. Jednom upotrebjeno ulje ne treba koristiti više puta. **VRLO JE ŠTETNO PRŽENJE I PEČENJE NA MASNOĆI!** Ne zapržavati jela.
- Preporučuju se manje količine mesa. 2-3 puta nedeljno obrok mesa zameniti ribim, prvenstveno morskom. Jednu količinu mesa (otprilike 1/5) zamenite sojom. Pasulj, grašak i soju koristiti što više umesto mesa.
- Povećajte unos dijetetskih biljnih vlakana: hleb od crnog brašna, mekinje, koristiti što više ovas (kuvan), ovsene pahuljice (u jogurtu, čorbama), neoljuštene jabuke, kelj, kupus brokoli, krastavac, celer- povrće kao salate.
- Svako jutro popiti našte čašu mlake vode sa 1 supenom kašikom jabukovog sirćeta, 1-2 kašičice suvog pivskog kvasca i 1 kašičicom meda.
- Preporučuje se dnevno pojesti 2 jabuke i 2 šargarepe
- Jest svakodnevno znatnu količinu belog i crnog luka, kako sirovog tako i u jelima.
- Čaj od ovasa: 4 supene kašike neoljuštenog ovasa kuvati u 1,5 l vode 30 minuta. Kad se prohladi procediti i piti između obroka.
- Alkohol i pušenje nisu dozvoljeni. Smanjite unos kuhinjske soli.
- Ne upotrebljavajte šećer i nemojte ga dodavati hrani. Za sladjenje koristiti veštačke zasladjivače.
- Neophodno je svakodnevno bavljenje fizičkom aktivnošću primerenom zdravstvenom stanju organizma (brzo hodanje 3-4km, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, jutarnja gimnastika...) u trajanju od 45 minuta do 1 sat dnevno.
- Telesnu masu treba da održavate u normalnim granicama uhranjenosti.
- **Ako ste gojazni** neophodno je da normalizujete svoju telesnu masu. Merite svoju telesnu masu jednom u dve ili tri nedelje. Kalorijski unos hrane zavisi od vaše telesne mase koju imate i on se može odrediti u konsultaciji sa odgovarajućim lekarom-nutricionistom.
- **Ako istovremeno postoji i šećerna bolest**, neophodno je da u konsultaciji sa dijabetologom odredi odgovarajući dijetski režim. Oboleli od šećerne bolesti nesmeju upotrebljavati šećer i sva jela u kojima se nalazi šećer, dok su količine hleba, testenina i namirnica bogatih skrobom (krompir, oljušteni pirinač) ograničene.
- **Ako istovremeno imate i povišen krvni pritisak** najstrože je zabranjeno pušenje, a strogo treba voditi računa o smanjenom unosu kuhinjske soli (ne više od 3g dnevno). Pri tome vodite računa da se znatne količine soli nalaze u vegeti i sličnim dodatcima jelima, zatim u mesnim konzervama, suhomesnatim proizvodima a u manjim količinama i u mleku i mlečnim proizvodima.