

Co można poprawić w swojej diecie, by ustrzec się chorób serca?

dr hab. Dorota Szostak-Węgierek z Zakładu Dietetyki Klinicznej WNoZ WUM

1. Ile maksymalnie można jeść kwasów tłuszczowych nasyconych? Jakie są ich źródła?

Rozwój chorób sercowo-naczyniowych w znacznej mierze zależy od sposobu żywienia. Poprzez modyfikację diety można zwiększyć szansę na ich uniknięcie. Jedną z najważniejszych cech zdrowej diety jest **ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) do ilości dostarczającej mniej niż 10% energii, najlepiej poprzez zastąpienie ich kwasami tłuszczowymi nienasyconymi**. Ułatwia to utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi. Osoba o zapotrzebowaniu kalorycznym wynoszącym 2000 kcal dziennie może zjeść **maksymalnie około 20 g NKT**.

Do istotnych źródeł NKT należą:

Tłuste mięso i tłuste wędliny

Drób ze skórą

Mleko i fermentowane napoje mleczne o zawartości tłuszczu >1%

Sery żółte, topione, pleśniowe

Tłuste i półtłuste sery białe, twarożki

Tłuste i półtłuste desery mleczne

Tłuszcze zwierzęce (słonina, smalec, masło), masmiaksy i margaryny twarde (sprzedawane w papierze)

Oleje palmowy i kokosowy

Ciasta i ciastka

Przekąski typu chipsy i krakersy

Wyroby czekoladowe

Posiłki typu „fast food”

Zawartość NKT w przykładowych produktach przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Zawartość NKT w 100 g produktu

Produkt	NKT (g)	Produkt	NKT (g)	Produkt	NKT (g)
Mleko 3,5%	2,1	Pierś z indyka	0,22	Smalec	46,54
Śmietana 12%	7,17	Kaczka, tuszka	7,39	Olej rzepakowy	6,67
Ser brie	17,89	Pierś z kurczaka	0,29	Masło	54,72

Ser ementaler	17,74	Udo kurczaka bez skóry	1,48	Baton „Mars”	21,71
Ser twarogowy tłusty	5,96	Baleron gotowany	4,92	Czekolada gorzka	21,35
Ser typu „Fromage”	23,76	Kabanosy	6,51	Czekolada nadziewana	10,27
Ser topiony	16,13	Kiełbasa parówkowa	9,87	Herbatniki z cukrem	7,39
Boczek	12,5	Kiełbasa żywiecka	8,5	Markizy	10,19
Wieprzowina, karkówka	5,92	Parówki	10,58	Krucze ciasto	11,18
Schab	1,71	Salami	16,10	Faworki	13,93
Wieprzowina, żeberka	9,14	Szynka wieprzowa	5,12	Pączki	7,57
Wołowina, pieczeń	1,73	Dorsz	0,1	Chipsy bekonowe	15,22
Wołowina, szponder	7,52	Łosoś	2,94	Pizza	4,98

Ograniczenie spożycia NKT nie jest trudne. Wystarczy wybierać produkty o małej zawartości tłuszczów zwierzęcych, a do potraw zamiast smalcu, słoniny czy masła stosować takie oleje roślinne, jak oliwa z oliwek lub olej rzepakowy. Do smarowania pieczywa zamiast masła lepiej jest używać miękkiej margaryny (kupowanej w plastikowych pudełkach). Miękkie margaryny zawierają mało NKT, za to dużo kwasów tłuszczowych nienasyconych i witaminy E, a ponadto także dodatek witamin A i D. Wybierając miękkie margaryny nie trzeba się obawiać izomerów trans ponieważ te kwasy tłuszczowe w nowoczesnych miękkich margarynach praktycznie nie występują. Należy przy tym zaznaczyć, że smarowanie pieczywa nie jest konieczne. Można z niego z powodzeniem zrezygnować.

Przykładowe zmiany w jadłospisie umożliwiające zmniejszenie spożycia NKT przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Przykładowe zmiany w jadłospisie, które umożliwiają ograniczenie spożycia NKT

Dieta zwyczajowa		Dieta polecana	
Produkt	NKT (g)	Produkt	NKT (g)
Mleko 3,2% tłuszczu (500 ml)	10	Mleko 0,5% (500 ml)	2
Masło (25 g)	14	Margaryna miękka 60% tłuszczu (25 g)	3
Smalec (30 g)	14	Olej rzepakowy (30 g)	2
Tłuste mięso, np. wieprzowina (150 g)	12	Ryba (150 g)	1
Parówki (50 g)	6	Polędwica (50 g)	2
Suma	56	Suma	10