ЛИПИДСНИЖАЮЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Основная цель рациона с низким содержанием холестерина – уменьшить его поступление в организм вместе с пищей. Чтобы диета приносила максимальную пользу и помогала предотвращать развитие атеросклероза, при необходимости к ней добавляют гиполипидемическую терапию.

Это диетическое пособие поможет в вопросах здорового питания. В нем представлен списки продуктов, которые следует включить в ежедневное меню и продукты, которых стоит избегать, а также примеры блюд, которые соответствуют принципам низкохолестериновой диеты. Сохраните пособие на телефон, чтобы подсказки по разрешенным и запрещенным продуктам всегда были под рукой в супермаркете, ресторане или на кухне.



ОВОЩИ

Сырые и обработанные овощи

ЧТО МОЖНО

Тыква, брокколи, спаржа, авокадо, огурцы, помидоры, брокколи, редис, морковь, болгарский перец, кабачок, баклажан, свекла, картофель (отварной), томаты (в ограниченном количестве), капуста красная, брюссельская, цветная, белокочанная, ламинария (морская капуста), лук красный, грибы, разнообразная зелень (шпинат, укроп, петрушка, руккола, ромен, салат), сельдерей, патиссоны, кукуруза, репа, чеснок, батат

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Сырые овощи: рекомендуется употреблять 300-400 грамм в день. Это могут быть свежие овощи в салатах, нарезке или как самостоятельная закуска
- Обработанные (термически приготовленные) овощи: рекомендуется употреблять 200-300 грамм в день. Это могут быть тушеные, запеченные, вареные или приготовленные на пару овощи

Картофель и другие крахмалистые овощи (например, кукуруза) следует употреблять в ограниченных количествах (не более 100-150 грамм в день), они содержат больше углеводов

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Овощное рагу
- Рататуй
- Картофельное пюре на воде
- Запеченная тыква без сахара (с медом или сиропом топинамбура)
- Салат из морковки с оливковым маслом
- Икра из баклажанов
- Овощи на гриле без масла
- Печеные оладьи из кабачков на гриле
- Салат из морской капусты с растительным маслом
- Салат с перепелиными яйцами, бататом и морковью
- Салат тыквенный с курицей
- Морковное суфле
- Винегрет без солений
- Кабачковые оладьи
- Смузи из шпината, огурца и лимона

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Овощи, приготовленные с маслом или сливками, жареные овощи, чипсы любые, картофель фри, консервированные овощи (соленые и маринованные овощи (квашеная капуста))

Для приготовления пищи используйте гриль или пароварку. Жарка, включая приготовление в панировке, запрещена!

ФРУКТЫ

Сырые и обработанные фрукты

ЧТО МОЖНО

Абрикосы, груша, яблоки кислых сортов, апельсины, мандарин, слива, вишня, персик, манго, клубника, черника, голубика, шиповник, брусника, клюква, облепиха, грейпфрут, земляника, кизил, крыжовник, айва, черника, малина, клубника, смородина, хурма, гранат. Виноград, бананы, инжир в умеренных количествах

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Свежие фрукты и ягоды: рекомендуется употреблять 200-300 грамм в день. Это примерно 2-3 небольших фрукта (например, яблоко, груша, мандарин) или эквивалентное количество ягод
- Замороженные фрукты и ягоды сохраняют: рекомендуется употреблять 150-200 грамм в день

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Чипсы фруктовые или ягодные
- Фруктовые салаты
- Фруктовые пюре без сахара

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Варенье, джем

БОБОВЫЕ

ЧТО МОЖНО

Чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя, эдамаме, темпе

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

Рекомендуется употреблять 100–150 грамм сухих бобовых (до приготовления). При готовке объем увеличивается примерно в 2–3 раза, то есть это 250–300 грамм готовых бобовых

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Салат с макаронами, нутом и шпинатом
- Нут с баклажаном
- Нут со шпинатом и лимоном
- Салат с чечевицей и овощами
- Чечевица в духовке с тыквой и кабачком
- Пряные тефтели с булгуром и чечевицей
- Паштет из чечевицы и грибов
- Зеленая чечевица, томленная с баклажанами и помидорами
- Морковь или сельдерей, нарезанные соломкой, с хумусом
- Овощи на гриле с нутом (баклажан, цукини, перец, нут, чеснок)
- Тушеная фасоль

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Консервированные бобовые



ЗЛАКИ

Цельнозерновые, каши

ЧТО МОЖНО

Пшено, хлопья овсяные цельнозерновые, мюсли, зеленая гречка, нешлифованный рис (бурый, дикий), полба, перловая и ячневая крупа, макароны, вермишель

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Рекомендуется употреблять 40–60 грамм сухих круп в день, что составляет 150–200 грамм готовой каши
- Цельнозерновой макароны: 50–70 грамм готового продукта в день

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Каша пшенная с кусочками запеченной тыквы без сахара, на воде
- Каша овсяная на воде с бананом без сахара
- Каша рисовая с вишней, дополненная яблоками и натуральными сухофруктами: вишневыми цукатами, изюмом, сиропом топинамбура
- Спагетти
- Гречка с тушеными грибами и зеленью
- Рисовая каша с курагой (без сахара)

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Манка

Готовьте манную кашу без добавления масла. Сервировать готовую кашу можно с небольшим количеством меда или ягод

МЯСО

Нежирное мясо и мясо птицы без кожи

ЧТО МОЖНО

Телятина, постная говядина, кролик, индейка, курица

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

Рекомендуется употреблять 100–150 грамм постного мяса в день (в готовом виде). Это соответствует примерно 120–180 граммам сырых продуктов

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Тефтели из индейки и шпината
- Котлеты из телятины на пару
- Боллы из индейки с морковью и овсяными хлопьями
- Куриная грудка, запеченная с кабачком и морковью
- Фаршированный перец из телятины, с овощами и рисом
- Индейка с гречкой и зеленью
- Котлетки мясные с бататом
- Паровая индейка с цветной капустой и клюквенным соусом
- Индейка с отварной свеклой
- Сочные говяжьи фрикадельки с булгуром и овощами
- Фрикасе из бедра индейки в нежирном соусе с отварным рисом
- Филе трески или судака в фольге с лимоном, зеленью и морковью
- Телятина, тушеная с овощами, гарнир — перловка

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Колбасы, салями, бекон, свиные ребрышки, хот-доги, мясные субпродукты (почки, печень, мозги, сердечки), мясо утки, гусятина, мясные консервы, паштеты, шашлык из свинины, сало, фастфуд, говяжий или бараний жир

Исключите жарку продуктов, перейдите на гриль, запекание на пару или в фольге, отваривание, тушение



РЫБА

Постная и жирная рыба



ЧТО МОЖНО

Треска, судак, окунь, семга. Лосось, форель, скумбрия, сардины, тунец, креветки, кальмары, мидии (изредка)

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Рекомендуется употреблять 100–150 грамм рыбы в день (в готовом виде). Это соответствует примерно 120–180 граммам сырой рыбы
- Если рыба употребляется не ежедневно, то можно включать ее 2–3 раза в неделю, увеличивая порцию до 200–250 грамм

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Рыбный рулет из окуня
- Филе белой рыбы на пару с овощами
- Семга на пару
- Запеченные котлеты из щуки
- Запеченная треска с овощами

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Икра, рыбные консервы, соленые, копченые виды рыбы



СУПЫ

Бульоны, сваренные на нежирных сортах мяса, овощные бульоны, холодные супы

ЧТО МОЖНО

Бульон на овощах (лук, морковь, корень сельдерея), телятина, постная говядина, кролик, индейка, курица

Картофель и другие крахмалистые овощи (например, кукуруза) следует употреблять в ограниченных количествах (не более 100-150 грамм в день), они содержат больше углеводов

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Частота: рекомендуется употреблять супы 1 раз в день в качестве основного блюда на обед. Если супы не входят в ежедневный рацион, можно есть их 3–4 раза в неделю
- Порция: оптимальный объем порции — 250–400 мл (1 стандартная тарелка). При необходимости можно уменьшить порцию, если суп очень питательный (например, содержит крупы, мясо, бобовые)

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Суп-пюре из тыквы, спаржи, кукурузы, чечевицы, моркови, цукини или брокколи (без сливок)
- Фасолевый суп
- Куриный бульон
- Гороховый суп
- Борщ вегетарианский
- Вегетарианские щи без картофеля
- Суп картофельный с фрикадельками
- Суп с фрикадельками, бататом и брокколи
- Суп Минестроне
- Гречнево-тыквенный суп с фрикадельками из хека
- Лагман на овощном бульоне
- Гороховый суп с паприкой
- Вегетарианский суп из микса гороха и чечевицы

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Супы на жирных мясных бульонах, пакетные супы, исключить использование зажарки на масле

МОЛОЧНОЕ И ЯЙЦА

Обезжиренное молоко
и йогурт (от 1,5% до 2%), лёгкие омлеты

ЧТО МОЖНО

Творог, сыры менее 45% жирности, полутвердый сыр каприно из козьего молока, творожный сыр и адыгейский сыр (небольшом количестве), тофу, яичный белок, кефир, йогурт

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Молочные продукты: молоко, кефир, ряженка по 200–300 мл в день. Творог: 100–150 грамм в день. Сыр: 20–30 грамм в день. Сметана: 1–2 столовые ложки в день. Сливочное масло: 5–10 грамм в день
- Яйца: не более 2–4 яиц в неделю. Белки можно употреблять без ограничений

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Панкейки из миндальной муки без сахара (с ягодами, медом, орехами, йогуртом или сметаной)
- Сырники из рисовой муки без сахара запеченные (с ягодами, медом, орехами, йогуртом или сметаной)
- Суфле из творога с яблоками без сахара
- Запеканка творожная с курагой без сахара
- Фриттата белковая с брокколи
- Омлет классический запеченный
- Паровой омлет с зеленью
- Мюсли с нежирным йогуртом
- Запеканка творожная овсяная с ягодным соусом
- Яичные блины с ягодным муссом

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Твердые сыры от 45–50% жирности, фета, брынза, сливки, цельное молоко, мороженое, жирный творог, сметана высокой жирности, майонез, обезжиренное молоко, сгущенное молоко, ограничить употребление яичного желтка



ХЛЕБ



ЧТО МОЖНО

Хлебцы бездрожжевые с отрубями или семенами льна, ржанной, цельнозерновой, хлеб с ячневой мукой (суточная норма будет составлять примерно 325 г), галеты

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- 50–100 грамм хлеба в день (2–4 ломтика), если нет других источников углеводов
- При наличии круп, картофеля или макарон — 30–50 грамм (1–2 ломтика)

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и семенами льна

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Сдоба и хлеб из белой муки, сухарики с солью

СЛАДОСТИ

Некалорийные подсластители, желе

ЧТО МОЖНО

Амарантовая, льняная, рисовая, миндальная мука, фруктовые цукаты без сахара, пастила без сахара, ореховый урбеч, мед (1 чайную ложку в чай, если нет диабета), черный шоколад (с содержанием какао 85% и выше, в небольших количествах), натуральные сухофрукты (в ограниченных количествах: курага, чернослив, сушеные яблоки)

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

Рекомендуется ограничить употребление сладостей до 30–50 граммов в день

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Панкейки банановые без сахара
- Печенье овсяное
- Овсяные кексы
- Запеченное яблоко с орехами и корицей
- Домашние батончики из орехов и семян (без добавления сахара, с натуральными подсластителями, например, немного стевии)
- Желе на основе агар-агара
- Какао или горячий шоколад на растительном молоке (без сахара)

Даже полезные десерты — в ограниченном количестве!

ЧТО НЕЛЬЗЯ

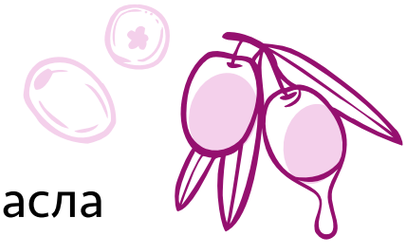
Исключили белый рафинированный сахар, а также слоеное и сдобное тесто, печенье, пироги, вафли, торты, кексы, пирожки, пирожные, круассаны, пончики, крекеры, конфеты, шоколад, финики

Маргарин может быть указан на этикетке как «гидрогенизированные жиры»



МАСЛА

Растительные нерафинированные масла



ЧТО МОЖНО

Оливковое, рапсовое, подсолнечное, льняное масло и масло авокадо

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

1–2 столовые ложки в день (примерно 15–30 мл)

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Замените сливочное масло ореховой пастой без сахара (арахисовая паста, ореховый урбеч)
- Используйте только растительное масло в качестве заправки для салатов

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Трансжиры и твердые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, масло топленое ГХИ, спред, сало

Масло для салата отмеряйте ложкой, контролируя количество, а не наливайте прямо из бутылки. Суточная норма – около 2–3 столовых ложек

ПРИПРАВЫ

Уксус, горчица, обезжиренные приправы

ЧТО МОЖНО

Сиропом топинамбура, лавровый лист, не более 5 г соли в день (≈ 1 ч. л.), миндаль, семена льняные, чиа или тыквенные (можно добавлять в десерты), стевия, эритритол

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Уксус: до 1–2 столовых ложек в день (15–30 мл)
- Горчица: до 1–2 чайных ложек в день (5–10 грамм)
- Обезжиренные соусы: до 1–2 столовых ложек в день (15–30 мл)

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Йогуртовый соус с зеленью
- Томатный соус с чесноком, базиликом и маслом
- Горчичный соус
- Авокадо-соус (гуакамоле)
- Соус из запеченного перца с оливковым маслом и паприкой
- Ореховый соус с льняным маслом
- Соус с тахини (кунжутной пастой)
- Соус из натурального несладкого йогурта и огурца

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Все магазинные соусы с высоким содержанием сахара, консервантов (тар-тар, сырные, соус цезарь, соевый соус, кетчуп), жира, перца, сиропы (кленовый, кукурузный), минимизировать добавление соли в блюда

ОРЕХИ

Все несоленые (при условии
отсутствия сахарного диабета 2 типа)

ЧТО МОЖНО

Миндаль, грецкие орехи, фундук (в небольших порциях)

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

1 небольшая горсть (в среднем около 10–15 целых орехов)

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Кокос, орехи соленые и в сахарной глазури, семечки

НАПИТКИ, АЛКОГОЛЬ

ЧТО МОЖНО

Негазированная вода, минеральные воды, компот, некрепкие чай или кофе (без сахара), кофейный напиток из цикория, разбавленные овощные соки, отвары на основе трав и сухих плодов шиповника

СКОЛЬКО В ДЕНЬ

- Не более 1–2 чашек слабого кофе в день
- Если ваш уровень ТГ не повышен, а также отсутствует гипертоническая болезнь и/или печеночная недостаточность, то разрешено: для мужчин до 2 порций спиртного, для женщин до 1 порций (порция: 250 мл пива, или 100 мл вина, или 30 мл водки)

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Компот из яблок без сахара
- Отвар шиповника
- Вода с лимоном и мятой
- Напиток из имбиря и лимона
- Чай из ромашки
- Смузи из сельдерея, шпината, лимона и огурца
- Чай каркаде (гибискус)
- Овсяный напиток с корицей
- Компот с клюквой

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Свежевыжатые и пакетированные соки, крепкие кофе, чай, газированная вода, сладкая газировка, энергетики, ограничить алкоголь

Сочетая правильное питание с умеренной физической активностью, вы сможете не только снизить уровень холестерина, но и улучшить общее самочувствие, укрепив здоровье сосудов и сердца на долгие годы.

Простой путь нормалиации холестерина с заботой о печени

Шарафетдинов ХХ, Плотникова ОА Диетическая коррекция нарушений липидного обмена при метаболическом синдроме РМЖ 2007;9:697. Erika F Brutsaert, Glenn D Braunstein Сахарный диабет (СД) - Эндокринные и метаболические нарушения - Справочник MSD Профессиональная версия [https://wwwmsdmanualscom/ru-ru/professional/].

ИНФОРМАЦИЯ В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ НОСИТ СПРАВОЧНЫЙ ХАРАКТЕР И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА