

# ZDRAVA PREHRANA pri zvišanem holesterolu

Mojca Bizjak

Nasveti glede izbire in priprave hrane



# ZDRAVA PREHRANA pri zvišanem holesterolu

## Nasveti glede izbire in priprave hrane

V vsakodnevni prehrani naj bo veliko ogljikovih hidratov v obliki vlaknin. Teh je največ v sadju, zelenjavi in polnozrnatih izdelkih (npr. v polnozrnatem kruhu ali testeninah, neoluščenem rižu). Telo potrebuje največ 200 mg holesterola na dan. Veliko ga je v živilih živalskega izvora, zlasti v jajcih, mleku, mesu, ribah, rakih in lignjih, in v izdelkih iz teh živil.

## Manj priporočene jedi in živila

- rumenjaki (beljak je dovoljen) in vse jedi, pripravljene z veliko jajci (sladice, majoneze, jajčne kreme)
- maslo
- smetana (kisla in sladka)
- polnomastno mleko in mlečni izdelki
- sladkor, sladkarije, sladice, marmelade, sladke pijače, suho sadje, mlečni sladoledi
- čokolada in čokoladni izdelki
- ocvrte ali na masti pečene jedi

Omejimo količine naštetih živil in upoštevajmo vsebnost holesterola, ki je navedena na embalaži.

## Odsvetovane jedi in živila











- alkoholne pijače
- hrana s konzervansi
- mastni mesni izdelki (paštete, pečenice, hrenovke, mastne salame)
- živila in jedi, v katerih je veliko holesterola (predvsem drobovina)
- vidna maščoba pri mesu in ostalih jedeh

## Priporočeni načini priprave hrane

- kuhanje nad soparo
- kuhanje v majhni količini vode
- kuhanje v aluminijasti foliji
- kuhanje pod zvišanim pritiskom
- dušenje v lastnem soku
- pečenje v foliji za peko
- pečenje v aluminijasti foliji
- pečenje z majhno količino dodanega olja

Več o zdravi prehrani pri zvišanem holesterolu lahko preberete v knjižici iz zbirke V skrbi za vaše zdravje, ki jo lahko dobite pri svojem zdravniku ali si jo ogledate na spletni strani [www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje).



	PRIPOROČENO	MANJ PRIPOROČENO	ODSVETOVANO
<b>MLEKO IN FERMENTIRANO MLEKO</b> 	delno posneto mleko, vsi jogurti z manj maščobe (do 1,6 %), kefir z manj maščobe, pinjenec	polnomastno mleko in jogurti ter ostali izdelki iz polnomastnega mleka	
<b>ZELENJAVA</b> 	vse vrste surove, kuhane ali dušene zelenjave (korenje, cvetača, koleraba, repa, zelje, bučke, jajčevci, beluši, blitva, por, špinača, mlad stročji fižol, mlad grah, brstični ohrovt, kumare, paradižnik, paprika, zelena solata, berivka, motovilec, kitajsko zelje, radič)	gratinirana zelenjava (npr. cvetača)	panirana ocvrta zelenjava (npr. bučke)
<b>SADJE</b> 	vse vrste svežega sadja, kuhano sadje brez dodanega sladkorja	vloženo, suho in kandirano sadje (zaradi visoke vsebnosti sladkorja)	ocvrto sadje (npr. ocvrta jabolka v pivskem testu)
<b>ŠKROBNA ŽIVILA</b> 	krompir, riž (predvsem neoluščen), testenine (predvsem iz polnozrnate moke), polenta, zdrob, kaša (ajdova, prosena, ješprenova), vse vrste kruha z več vlakninami (polnozrnat, graham, ržen, ovsen, ajdov, kruh iz črne moke), kosmiči (ječmenovi, polnozrnat, pšenični, ovseni, proseni, rženi, koruzni, riževi), otrobi	bel kruh, mlečen kruh, krompirjevo testo in krompirjevi svaljki, vodni žličniki, pica	listnato in masleno testo, palačinke, jušne kroglice, ocvrt krompir, čips, smokiji
<b>STROČNICE</b> 	fižol, bob, leča, čičerka, soja		
<b>MESO IN ZAMENJAVE ZANJ</b> 	vse vrste mladega nemastnega mesa (teletina, govedina, puran, piščanec brez kože, pusta svinjina, zajec), ribe (v pločevinki, z zelenjavo, v lastnem soku, v olju, ki ga odlijemo), pusta šunka, kuhan pršut brez vidne maščobe, puranja prsa v ovitku, jajčni beljak, vse nemastne mesne juhe, pusta skuta in skutni namazi (do 10 % maščobe v suhi snovi), siri (do 35 % maščobe v suhi snovi)	jajca (največ dve jajci, v rumenjaku je namreč 300 mg holesterola), siri, ki vsebujejo več kot 35 % maščobe v suhi snovi, prekajeni mesni izdelki, ribe v olju	drobovina, koža perutnine, mesni izdelki z veliko vidne maščobe (suhe salame, suhomesnati izdelki), mesni izdelki z veliko skrite maščobe (obarjene salame, hrenovke, mesni sir, paštete), ocvirki, mastni in pikantni siri z več kot 45 % maščobe v suhi snovi, lignji, raki, školjke
<b>MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA</b> 	rastlinska olja, oreški (lešniki, orehi, mandeljni ...), semena (bučna, sončnična ...)	majoneza, margarina, maslo, sirni namazi, smetana (sladka in kisla, v zelo majhnih količinah, po žličkah)	svinjska mast, goveji loj, ocvirki, slanina
<b>SLADKOR IN SLADKA ŽIVILA</b> 	sokovi brez dodanega sladkorja, marmelada za diabetike	manj sladek kompot, džemi, marmelade z manj sladkorja, med, instantni kakav, čokolada, ki vsebuje vsaj 60 % kakava, sladoled	mastne in zelo sladke sladice (torte, kremne rezine, krofi, francoski rogljiči), cvrto pecivo, bomboni vseh vrst, sladkor
<b>ZAČIMBE, ZELIŠČA, KONCENTRATI</b> 	vse začimbe in zelišča (petersilj, zelena, luštrek, majaron, timijan, origano, drobnjak, šetraj, meta, rožmarin, lovor, bazilika ...)	sol (za odrasle zadošča približno 6 g kuhinjske soli na dan, to je zvrhana čajna žlička)	jušni koncentri (Vegeta, Začinka, Fant), že pripravljene jedi v pločevinkah in jedi iz vrečk, ki vsebujejo veliko soli in natrijev glutaminat (ojačevalec okusa, ki v večjih količinah škoduje telesu)
<b>PIJAČA</b> 	navadna in mineralna voda, sadni, zeliščni in rastlinski čajji, ki so brez dodanega sladkorja, sadni in zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja, žitna kava, kava brez kofeina	prava kava (le enkrat na dan), kakovostno vino (le 1 dl na dan)	alkoholne, predvsem žgane pijače, pijače z dodanim sladkorjem, likerji, vroča čokolada, kokakola