

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



ZDRAVA PREHRANA

pri zvišanem holesterolu

Mojca Bizjak
Maja Verhovec
Mateja Bulc



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Mojca Bizjak, univ. dipl. inž.

Maja Verhovec, dietetičarka

Klinični center Ljubljana

Oddelek za dietno prehrano

Zaloška cesta 7, 1000 Ljubljana

prim. asist. Mateja Bulc, dr. med.

Zdravstveni dom Ljubljana Šiška

Derčeva 5, 1000 Ljubljana

Zvišan holesterol

Zdravnik vam je povedal, da imate zvišane vrednosti holesterola, in vam priporočil, da spremenite način prehranjevanja. Previsoke vrednosti holesterola v krvi so pomemben dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Telo izdeluje holesterol samo, še več pa ga vanj vnesemo z napačno prehrano. Posledice niso vidne takoj, ampak se pokažejo šele čez leta. Zmanjšanje vnosa holesterola s hrano je zato prvi ukrep pri zdravljenju motenj v presnovi maščob.

“Kaj pa sploh še lahko jem?”

je prav gotovo zelo umestno vprašanje.

Brez strahu, ni se vam treba odreči prav vsemu, kar imate radi. Je pa dobro, da o prehrani veste kaj več in da ji namenite več pozornosti.



Zdrava prehrana je uravnotežena prehrana.

To je zelo pomembno. Le hrana z uravnoteženo sestavo namreč da telesu dovolj energije ter vse potrebne hranilne in zaščitne snovi.

Celodnevna razporeditev obrokov

Obroki naj bodo **primerno razporejeni** prek celega dneva. Pojesti pet manjših obrokov je veliko bolj zdravo, kot pojesti tri obilne. Obilni obroki delujejo utrujajoče, obremenjujejo prebavne organe in krvni obtok.



Optimalna razporeditev energijskega vnosa prek dneva

Obrok	Dnevni vnos energije (%)
zajtrk	30
dopoldanska malica	10
kosilo	30
popoldanska malica	10
večerja	20



V tabeli so navedeni deleži posameznih vrst hranil, ki naj jih vsebuje dnevni jedilnik. Za ljudi z zvišanim holesterolom je pomembno, da dnevna količina vnesenega holesterola ne preseže 200 mg.

Vsebnost energije v hranilih	Dnevni vnos energije s posameznimi hranili	Priporočila za zdravo prehranjevanje
ogljikovi hidrati 1 g = 17 kJ (4 kcal)	55–65 %	4–6 g na kg telesne teže na dan
beljakovine 1 g = 17 kJ (4 kcal)	10–15 %	0,8 g biološko visokovrednih beljakovin (mleko, meso, ribe) na kg telesne teže na dan
maščobe 1 g = 37 kJ (9 kcal) nasičene enkrat nenasičene večkrat nenasičene	največ 25–30 % < 7 % 5–15 % > 10 %	1–1,2 g na kg telesne teže na dan
vlaknine		30 g na dan

holesterol		do 300 mg na dan (za ljudi z normalnimi vrednostmi holesterola v krvi) do 200 mg na dan (za ljudi s previsoko vrednostjo holesterola v krvi)
-------------------	--	---

kcal – kilokalorija, kJ – kilodžul
1 kcal = 4,2 kJ

Maščobe delimo na nasičene in nenasičene. Nasičene maščobe so pretežno živalskega izvora in so pri sobni temperaturi trdne (npr. maslo, smetana, vidna maščoba pri mesu ...). Nenasičene maščobe so večinoma rastlinskega izvora in so pri sobni temperaturi tekoče (razna olja).

Nasičene maščobe zvišujejo vrednost holesterola v krvi, zato jih moramo v prehrani omejiti.

Nenasičene maščobe so lahko enkrat ali večkrat nenasičene in so za zniževanje vrednosti holesterola koristne. Mednje spadajo maščobne kisline omega 3.

Zdrava prehrana je pravilno izbrana prehrana.

Če ste se odločili za zdrav način prehranjevanja, se boste morali izogibati:

- presoljeni hrani,
- mastni hrani,
- koncentriranim sladkorjem,
- živilom oz. jedem, ki vsebujejo veliko holesterola.

Prav tako ni priporočljivo **piti** večjih količin alkoholnih pijač (lahko si privoščite 1 dl kakovostnega vina na dan, po žganih pijačah pa raje ne posegajte).

Največ holesterola in veliko maščob vsebujejo: rumenjak, vsa drobovina, možgani, piščančja koža, paštete, hrenovke, krvavice, mesni sir, pečenice, kranjska klobasa, vse salame z veliko vidne maščobe, vsi polnomastni siri.



Zdrava prehrana je pravilno pripravljena prehrana.

• Kuhanje nad soparo

Ta način je primeren za pripravo zelenjave. V večjo posodo nalijte malo vode in nad vodo postavite kovinsko cedilo z očiščeno in narezano zelenjavo. Pokrijte. Ko voda zavre, kuhajte na zmerni temperaturi. V tako pripravljeni zelenjavi ostane več rudninskih snovi, zato je ni treba dosoljevati.

• Kuhanje v majhni količini vode

Izberite posodo, ki dobro tesni. Vanjo nalijte le toliko tekočine, da se živilo ne prismodi, in kuhajte na zmerni temperaturi. Tako zmanjšate količino potrebne soli za polovico. Snovi, ki se izlužijo iz živila, namreč same začinjajo jed.

• Kuhanje v aluminijasti foliji

Živilo zavijte v aluminijasto folijo in vse skupaj položite v posodo z vrelo vodo. Živilo tako obdrži vse hranilne snovi, zato ga ni treba dosoljevati.

• Kuhanje pod zvišanim pritiskom

Živilo kuhajte v ekonom loncu. Čas kuhanja se v tej posodi skrajša, poleg tega pa dišavne snovi ne hlapijo, tako da vse ostane v živilu. Soljenje sploh ni potrebno.

• Dušenje v lastnem soku

Posoda mora dobro tesniti. Med dušenjem je ne odpirajte, zato da sopara, ki se nabira na pokrovu, pada nazaj v posodo. Pri tem postopku se živilo začenja z lastnim sokom. Dušite na zmernem ognju.

- **Pečenje v posebni foliji**

Živilo zavijte v posebno prozorno folijo, namenjeno za pečenje. Ne dodajajte maščobe in tekočine. V foliji ostane ves sok in vse dišavne snovi – tiste, ki so v živilu, in tiste, ki nastanejo med pečenjem. Tako pripravljenih živil ni treba dosoljevati.

- **Pečenje v aluminijasti foliji**

Živilo zavijte v aluminijasto folijo. Dosoljevanje in dodajanje maščob ni potrebno. Živilo po želji začinite z različnimi začimbami (npr. s česnom, čebulo ali s suhimi začimbami, kot so origano, timijan, majaron). Začinjeno živilo, zavito v foliji, postavite v pekač s pokrovom (npr. v jensko posodo s pokrovom) in pecite v pečici na 200 °C.

- **Pečenje z majhno količino dodanega olja**

Živilo narežite na tanke rezine in ga na hitro popecite v majhni količini olja.

- **Začinjanje hrane**

Začimbe, zelišča in dišavnice jedem izboljšajo okus, pospešijo izločanje prebavnih sokov in olajšajo prebavo nekaterih sestavin hrane.

Pri pripravi hrane z malo soli uporabljajte sveže ali posušene začimbe in dišavnice: česen, čebulo, peteršilj, drobnjak, baziliko, origano, majaron, muškatni orešček, luštrek, meliso, rožmarin, šetraj, timijan, zeleno ...

Izogibati se morate raznih koncentratov in industrijsko pripravljenih omak, ki vsebujejo veliko soli (natrija). Svetujemo, da ob nakupu preberete deklaracijo, iz katere je razvidna sestava izdelka.

Koliko energije potrebujemo?

Kolikor je porabimo!

Vsa energija, ki je ne porabimo, se spremeni v maščobo in se kopiči v telesu.

V tabeli so navedene povprečne energijske potrebe oseb z normalno telesno težo, ki so redno telesno dejavne. Energijske potrebe se razlikujejo glede na starost in spol osebe.



starost v letih	Dnevna potreba po energiji za zmerno telesno dejavnost kJ/kg (kcal/kg)		Dnevna potreba po energiji za manj telesno dejavnost kJ/kg (kcal/kg)	
	moški	ženske	moški	ženske
15–18	195 (46)	180 (43)	165 (39)	150 (36)
19–24	170 (41)	165 (40)	145 (35)	135 (33)
25–50	165 (39)	165 (39)	140 (34)	135 (33)
51–64	145 (35)	145 (35)	130 (32)	130 (32)
65 in več	140 (34)	135 (33)	125 (30)	125 (30)

Razmerje med telesno težo in telesno višino imenujemo indeks telesne mase (ITM).

$$\text{ITM} = \frac{\text{teža (kg)}}{\text{višina x višina (m}^2\text{)}}$$

Z indeksom telesne mase označujemo stanje prehranjenosti.

ITM (kg/m ²)	Stanje prehranjenosti
do 20	podhranjene osebe
20–25	normalno hranjene osebe
25–30	pretežke osebe
30 in več	debele osebe

Dražigost Pokorn, Zdrava prehrana in dietni jedilniki, 1997

Če je ITM nad 25, pomeni, da vnašamo v telo več energije, kot je porabimo, torej moramo shujšati.



Tabele zamenljivih enakovrednih živil za sestavo jedilnikov

Celodnevni jedilnik je sestavljen iz enot različnih skupin živil. Enota (E) je tista količina živila, ki je približno enaka po količini ogljikovih hidratov, beljakovin ali maščob in po energijski vrednosti.

Ker so enote živil v isti skupini po sestavi in energiji približno enake, lahko živila iz iste skupine med seboj poljubno zamenjujemo (npr. 100 g cvetače lahko zamenjamo s 40 g graha ali s 150 g paradižnika oziroma z vso v tabeli naštetjo zelenjavo).

Zamenjava živila iz ene skupine z živilom iz druge skupine ni smotrna, saj nimata enakovredne sestave.



1. skupina

MLEKO IN FERMENTIRANO MLEKO

1 enota živila je približno 10 g ogljikovih hidratov, 7 g beljakovin in 2 g maščob, kar je 350 kJ (**83 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto	Holesterol (mg)
delno posneto mleko z 1,6 % m. m.	2 dl	6
jogurt z 1,3 % m. m.	180 g	2,7
kefir z manj m. m.	150 g	4,5
kislo mleko z manj m. m.	2 dl	6
pinjenec	2,5 dl	10
posneto mleko v prahu	20 g	4
sojino mleko	2,5 dl	0

m. m. = mlečna maščoba



2. skupina ZELENJAVA

1 enota živila je približno 5 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob in 0 mg holesterola, kar je 105 kJ (**25 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto očiščenega živila (g)
berivka, blitva, cikorija (vitlof), gobe, kitajsko zelje, rabarbara, radič, zelena solata, špinača, zelena (stebelna)	200
artičoke, beluši, brokoli, brstični ohrovt, cvetača, čebula, črna redkev, drobnjak, koleraba, komarček, korenje, kumare, motovilec, ohrovt, peteršilj, por, rdeča pesa, rdeče zelje, regrat, repa, stročji fižol, zelena (gomolj), zelje	100
bučke, jajčevci, paprika, paradižnik, rdeča redkvica	150
grah, hren	40
suhe gobe	25
koruzna zrna	20

3. skupina SADJE

1 enota živila je približno 15 g ogljikovih hidratov, 0 g beljakovin, 0 g maščob in 0 mg holesterola, kar je 250 kJ (**60 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)
melona, jagode, kutina, maline, robidnice, brusnice, lubenica (samo meso), rdeči ribez	250
mandarine, črni ribez, grenivke, klementine, marelice, pomaranče	200
naši, ananas (olupljen), ringlo, hruške, jabolka, kivi, murve, nešplje (olupljene), papaja, slive, višnje, breskve, kosmulje	150
borovnice, grozdje, mango (olupljen), češnje, nektarine, fige	100
kaki, liči, banana (olupljena), granatno jabolko	80
suhe marelice, dateljni, suhe fige, jabolčni krhlji, rozine, suhe slive	25

4. skupina ŠKROBNA ŽIVILA IN STROČNICE

A ŠKROBNA ŽIVILA

1 enota živila je približno 15 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob in 0 mg holesterola, kar je 300 kJ (**70 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)
krompir	80
kostanj (neolupljen)	45
kruh vseh vrst	30
ajdova kaša in moka, drobtine, ječmenovi kosmiči, ješprenj, pokovka, koruzna moka, koruzni kosmiči, koruzni zdrob, krompirjevi kosmiči, mlinci, misliji, otrobi, ovsena moka, ovseni kosmiči, prepečenec, prosena kaša, proseni kosmiči, pšenična moka, pšenični kosmiči, pšenični zdrob, riž, ržena moka, rženi kosmiči, škrob, testenine brez jajc	20



B STROČNICE

1 enota živila je približno 15 g ogljikovih hidratov, 5 g beljakovin, 0 g maščob in 0 mg holesterola, kar je 350 kJ (**83 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)
bob, čičerka, fižol, leča, sojine testenine	25
soja v zrnju, sojina moka	50



5. skupina MESO IN ZAMENJAVE ZANJ

A MESO IN ZAMENJAVE Z MANJ MAŠČOBE – PUSTO MESO BREZ VIDNE MAŠČOBE IN PERUTNINA BREZ KOŽE

1 enota živila je približno 0 g ogljikovih hidratov, 7 g beljakovin in 2 g maščob, kar je 190 kJ (45 kcal).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Holesterol (mg)
divji zajec in kunec	40	28
govedina v ovitku	40	8
jajčni beljak	70	0
konjsko meso	40	21
lignji	40	89
mlado goveje meso, pleče	40	26
mlado goveje meso, stegno	40	20
orada	50	35
oslič	50	25
piščančje belo meso brez kože	40	11
piščančje temno meso brez kože	40	24

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Holesterol (mg)
postrv	50	27
pršut brez vidne maščobe	30	28
puranje belo meso brez kože	40	18
puranje temno meso brez kože	40	29
sejtan (pšenično meso)	50	0
skuta, pusta, z največ 10 % m. m.	50	6,5
sojini kosmiči in koščki	15	0
srna	40	21
svinjsko meso, kare	40	22
svinjsko meso, stegno	40	20
šunka	40	24
telečje meso, pleče	40	28
telečje meso, stegno	40	25
tofu (sojin sir)	90	0
tuna	50	13

B MESO IN ZAMENJAVE Z VEČ MAŠČOBE – SREDNJE MASTNO MESO

1 enota živila je približno 0 g ogljikovih hidratov, 7 g beljakovin in 7 g maščob, kar je 390 kJ (93 kcal).

Ta živila že sama vsebujejo dovolj maščobe, zato je za kuho ali zabelo ni treba dodajati. Na vsako enoto živila iz te skupine **vzamemo po eno enoto maščobe manj**.

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Holesterol (mg)
gorgonzola	30	26
jajce, celo	60	300
parmezan	20	19
ribe (skuša, krap, slanik, sardine)	40	40
sir z največ 30 % m. m.	25	13
mocarela	35	17



6. skupina MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA

A ŽIVILA, KI VSEBUJEJO PRETEŽNO ENKRAT NENASIČENE MAŠČOBNE KISLINE

1 enota živila je približno 0 g ogljikovih hidratov, 0 g beljakovin, 5 g maščob in 0 mg holesterola, kar je 200 kJ (**48 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Domača mera
arašidi	10	6 arašidov
avokado (brez koščice)	25	osminka
lešniki	14	1 žlica
mandlji	10	1 žlica
oljke, zelene	40	6 oljk
olje, arašidno	5	1 žlička
olje, oljčno	5	1 žlička
olje, repično	5	1 žlička



B ŽIVILA, KI VSEBUJEJO PRETEŽNO VEČKRAT NENASIČENE MAŠČOBNE KISLINE

1 enota živila je približno 0 g ogljikovih hidratov, 0 g beljakovin in 5 g maščob, kar je 200 kJ (48 kcal).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Domača mera	Holesterol (mg)
majoneza	6	1 žlička	5
mak	10	2 žlički	0
olje iz koruznih kalčkov	5	1 žlička	0
olje, bučno	5	1 žlička	0
olje, koruzno	5	1 žlička	0
olje, mešano jedilno	5	1 žlička	0
olje, sojino	5	1 žlička	0
olje, sončnično	5	1 žlička	0
orehova jedrca	8	5 polovičk	0
sezamovo seme	8	1 žlička	0
sončnične pečke	10	1 žlica	0
tatarska omaka	9	1 žlica	5

C ŽIVILA, KI VSEBUJEJO PRETEŽNO NASIČENE MAŠČOBNE KISLINE

1 enota živila je približno 0 g ogljikovih hidratov, 0 g beljakovin in 5 g maščob, kar je 200 kJ (48 kcal).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Domača mera	Holesterol (mg)
kokosova moka	8	2 žlički	0
margarina	6	1 žlička	0
margarina z manj maščobe	12	2 žlički	0
maslo	6	1 žlička	14
smetana, kisl (20 % m. m.)	25	2 žlici	17
smetana, sladka (30 % m. m.)	15	1 žlica	17
smetana za kavo (10 % m. m.)	50	4 žlice	22
sirni namaz s smetano	20	4 žličke	22
sirni namaz, lahki	25	5 žličk	17

7. skupina SLADKOR IN SLADKA ŽIVILA

1 enota živila je približno 10 g ogljikovih hidratov, 0 g beljakovin, 0 g maščob in 0 g holesterola, kar je 170 kJ (**40 kcal**).

Živilo	Količina za 1 enoto (g)	Domača mera
breskov kompot, manj sladek	50	pol breskve
džem	15	2 žlički
instant kakav	12	1 žlica
marmelada	15	2 žlički
marmelada z manj sladkorja	25	1 žlica
med	12	2 žlički
mlečna čokolada	20	2 koščka
puding v prahu	10	1 žlica
sladkor	10	2 žlički
sokovi brez dodanega sladkorja		1 dl



Sestavljanje jedilnika

Predstavljamo vam štiri celodnevne jedilnike, ki so uravnoteženi tako po energijskih deležih posameznih obrokov kot po vrstah hranil.

V prvi tabeli je navedeno število enot posamezne skupine živil, ki jih lahko pojedete na dan.

V naslednjih štirih tabelah smo pripravili nekaj idej za celodnevno prehrano.

Ustvarjanje drugačnih jedilnikov pa prepuščamo vaši domišljiji. Upoštevajte število enot in živila menjajte samo v okviru iste skupine. Pri tem si pomagajte s tabelami enakovrednih živil, primernih za zamenjavo.



Obrok	Skupina živil	Enote in energijski deleži posameznih obrokov							
		1. primer		2. primer		3. primer		4. primer	
		enote	delež (%)	enote	delež (%)	enote	delež (%)	enote	delež (%)
zajtrk	mleko in fermentirano mleko	1		0		1		1	
	zelenjava	0		1		0		0	
	sadije	1		0		1		1	
	škrobna živila	4		3		3		4	
	pusto meso in zamenjave	2	28	0	30	0	28	2	32
	meso in zamenjave z več maščobe	0		1		0		0	
	maščobe in maščobna živila	1		0		2		3	
	sladkor in sladka živila	0		1		3		0	
malica	mleko in fermentirano mleko	1		0		1		1	
	sadije	1		2		1		1	
	škrobna živila	1	11	2	12	1	10	1	10
	sladkor in sladka živila	0		1		0		0	
	maščobe in maščobna živila	0		1		0		0	
kosilo	nezakuhana juha	poljubno		poljubno		poljubno		poljubno	
	zelenjava	2		2		2		2	

1. primer celodnevnega jedilnika

Obrok	Skupine živil	Enote	Živila in jedi	Količina (g)	Holesterol (mg)
zajtrk	mleko in fermentirano mleko	1	mleko	200	6
	zelenjava	0			
	sadje	1	melona	250	0
	škrobna živila	4	ovsen kruh	120	0
	pusto meso in zamenjave	2	pršut brez maščobe	60	56
	maščobe in maščobna živila	1	sirni namaz	20	22
	sladkor in sladka živila	0			
malica	mleko in fermentirano mleko	1	jogurt	180	27
	sadje	1	jagode	250	0
	škrobna živila	1	ovseni kosmiči	20	0
	sladkor in sladka živila	0			

kosilo	nezakuhana juha	poljubno			
	zelenjava	2	blitva s česnom	400	0
	škrobna živila	3	instant polenta (recept na embalaži)	60	0
	stročnice	0			
	pusto meso in zamenjave	2	pečena orada	100	70
	maščobe in maščobna živila	6	olično olje za orado in blitvo	30	0
malica	sadije	1	jabolko	150	0
	škrobna živila	2	ržena žemlja	60	0
	nezakuhana juha	poljubno			
večerja	zelenjava	2	krompirjeva solata z zeljem		18
	škrobna živila	2	(gl. recept)		
	stročnice	0			
	pusto meso in zamenjave	0			
	maščobe in maščobna živila	4			

Celodnevni vnos energije je 8430 kJ (1994 kcal): 265 g ogljikovih hidratov, 74 g beljakovin, 67 g maščob.

2. primer celodnevnega jedilnika

Obrok	Skupine živil	Enote	Živila in jedi	Količina (g)	Holesterol (mg)
zajtrk	mleko in fermentirano mleko	0			
	zelenjava	1	paradižnik, sveži listi bazilike	150	0
	sadje	0			
	škrobna živila	3	polnozrnat kruh	90	0
	meso in zamenjave z več maščobe	1	mocarela	35	17
	maščobe in maščobna živila	0			
	sladkor in sladka živila	1	čaj s sladkorjem	10	0
malica	mleko in fermentirano mleko	0			
	sadje	2	češnjev zavitek (gl. recept)		
	škrobna živila	2			
	sladkor in sladka živila	1			
	maščobe in maščobna živila	1			

kosilo	nezakuhana juha				
	škrobna živila		poljubno		
	stročnice		3		
	pusto meso in zamenjave		0		
	zelenjava		3	piščanec z zelenjavo, rižem in zeleno solato (gl. recept)	33
malica	maščobe in maščobna živila		2		
	sadje		6		
	škrobna živila		1	hruška	150
	zelenjava		2	bombeta	60
	stročnice		2	črn kruh	60
večerja	maščobe in maščobna živila		1	enolončnica z lečo (gl. recept)	0
	pusto meso in zamenjave		0		
	maščobe in maščobna živila		3		

Celodnevni vnos energije je 8525 kJ (2016 kcal): 285 g ogljikovih hidratov, 67 g beljakovin, 63 g maščob.

3. primer celodnevnega jedilnika

Obrok	Skupine živil	Enote	Živila in jedi	Količina (g)	Holesterol (mg)
zajtrk	mleko in fermentirano mleko	1	mleko za kakav	200	6
	sladkor in sladka živila	1	instant kakav	12	0
	zelenjava	0			
	sadje	1	banana	80	0
	škrobna živila	3	koruzni kruh	90	0
	pusto meso in zamenjave	0			
	maščobe in maščobna živila	2	margarina z maščobnimi kislinami omega 3	24	0
	sladkor in sladka živila	2	jagodni džem	30	0
malica	mleko ali fermentirano mleko	1	pinjenec	250	10
	sadje	1	suhe marelice	35	0
	škrobna živila	1	grahamova bombeta	30	0
	sladkor in sladka živila	0			

kosilo	zelenjavo	1	juha z brokoliem in		
	škrobna živila	1	krompirjem (gl. recept)		
	zelenjava	1	bučke, kuhane na sopari in zabeljene	150	0
	maščobe in maščobna živila	2	s česnom in oličnim oljem	10	0
	škrobna živila	2	ajdova kaša	40	0
	stročnice	0			
	pusto meso in zamenjave	2	tofu s sezamom (gl. recept)		
	maščobe in maščobna živila	4			
	sadije	1	jabolčna kaša (gl. recept)		
malica	škrobna živila	2			
večerja	nezakuhana juha	poljubno			
	zelenjava	2	polnjeni šampinjoni (gl. recept)		
	škrobna živila	2	široki rezanci s pestom (gl. recept)		38
	stročnice	0			
	meso in zamenjave z več maščobe	2			
	maščobe in maščobna živila	1			

Celodnevni vnos energije je 8640 kJ (2044 kcal): 280 g ogljikovih hidratov, 72 g beljakovin, 67 g maščob.

4. primer celodnevnega jedilnika

Obrok	Skupine živil	Enote	Živila in jedi	Količina (g)	Holesterol (mg)
zajtrk	mleko in fermentirano mleko	1	mleko	200	6
	zelenjava	0			
	sadje	1	grozdje	100	0
	škrobna živila	4	ajdov kruh	120	0
	pusto meso in zamenjave	2	pusta skuta	100	13
	maščobe in maščobna živila	3	orehi	24	0
	sladkor in sladka živila	0			
malica	mleko in fermentirano mleko	1	sadni jogurt	180	2,7
	sadje	1	jabolko	150	0
	škrobna živila	1	koruzni kosmiči	20	0
	sladkor in sladka živila	0			

kosilo	škrobna živila	1	goveja juha z rezanci (gl. recept)		
	zelenjava	2	grah v prikuhi	80	0
	maščobe in maščobna živila	2	z maslom	12	28
	škrobna živila	2	krompir z zelišči (gl. recept)		
	stročnice	0			
malica	pusto meso in zamenjave	2	kuhana govedina iz juhe	80	52
	maščobe in maščobna živila	4			
	sadije	1	breskev	160	0
	škrobna živila	2	makovka	60	0
	nezakuhana juha	poljubno			
večerja	zelenjava	1	solata kristalka	200	0
	stročnice	1	s kuhanim fižolom	60	0
	škrobna živila	2	ržen kruh	120	0
	pusto meso ali zamenjave	0			
	maščobe in maščobna živila	3	olično olje	15	0

Celodnevni vnos energije je 8675 kJ (2052 kcal): 275 g ogljikovih hidratov, 77 g beljakovine, 67 g maščobe.

Zaželene vrednosti

- skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l
- holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l
- trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l
- holesterol HDL: več kot 1 mmol/l pri moških,
več kot 1,2 mmol/l pri ženskah

Zaželene vrednosti holesterola pri bolnikih s srčno-žilno boleznijo ali sladkorno boleznijo ali pri bolnikih z izrazito zvišanimi vrednostmi krvnih maščob

- skupni holesterol: manj kot 4 mmol/l
- holesterol LDL: manj kot 2 mmol/l

Vpišite vrednosti

holesterol _____

holesterol LDL _____

trigliceridi _____

holesterol HDL _____

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več o holesterolu in ostalih nevarnostih za srce in ožilje lahko preberete na www.ezdravje.com/srce.

V skrbi za vaše zdravje **Zdrava prehrana pri zvišanem holesterolu**

Avtorice

Mojca Bizjak
Maja Verhovec
Mateja Bulc

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008

Naklada

50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-51-4

Publikacija je brezplačna.

Nosilec vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24:616.153.922

BIZJAK, Mojca

Zdrava prehrana pri zvišanem holesterolu / Mojca Bizjak, Maja Verhovec, Mateja Bulc ; [ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-51-4

1. Verhovec, Maja 2. Bulc, Mateja
238381824

Zaželene vrednosti krvnih maščob

holesterol < 5

holesterol LDL < 3

trigliceridi < 1,7

holesterol HDL > 1

Kaj pa pri bolj ogroženih posameznikih?

holesterol < 4

holesterol LDL < 2

Nižje zaželene vrednosti veljajo
za bolnike s srčno-žilno boleznijo
ali sladkorno boleznijo
ali bolnike z izrazito zvišanimi
vrednostmi krvnih maščob.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si