

A koleszterincsökkentő étrend

Írta: Nagy Gyuláné Tajti Éva

Hypertonia Magazin 2009/4

kulcsszavak: koleszterin, diéta, egészséges életmód

A vér magas koleszterinszintje növeli az érelmeszesedés, a szívinfarktus és bizonyos daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

Megfelelő étrenddel, életmóddal, a koleszterinszint mintegy 10–20%-kal csökkenthető.

Az étrend jellemzői

Koleszterinszegény

A napi koleszterin bevitel ne haladja meg a 300 mg-ot. Koleszterin csak az állati eredetű termékekben van (húsok, húskészítmények, belsőségek, tojás, sajtok, állati zsiradékok stb.), a növényi eredetű táplálékokban nincs koleszterin, ezért az étrendben korlátlanul fogyaszthatók a zöldségek, gyümölcsök, gabonane-műek.

Zsírsegény

Ami azt jelenti, nem elég csupán a koleszterintartalomra figyelni az étrend összeállításánál, csökkenteni kell a naponta elfogyasztott zsír mennyiségét is. Természetesen ez a koleszterint nem tartalmazó növényi margarinokra és olajokra is vonatkozik.

Növényi rostokban gazdag

A táplálkozásunk közismerten rostszegénnyé vált. A finom pékáruk helyett teljes kiőrlésű kenyérféléket, tésztákat válasszunk. Hetente legalább 3-4 alkalommal fogyasszunk nyers zöldségekből készült salátát.

TV-nézés közben gyakran nassolunk. Chipsek, mogyoró, csokoládé helyett családunk és magunk számára nyers gyümölcsöt, gyümölcssalátát, zöldségeket készítsünk a nassoláshoz. A rostbevitelünket jelentősen növelhetjük, ha zabkorpát, zabpelyhet, búzakorpát keverünk kefirbe, joghurtba, kompótlébe.

Fogyasszunk többször zsírsegény édesvízi vagy hengeri halakat. A halakban levő zsír kedvező összetételű.

A megfelelő életmód

A megfelelő életmód az egészséges táplálkozást, a dohányzás elhagyását, mérsékelt alkohol- és kávéfogyasztást, rendszeres testmozgást jelent.

A rendszeres testmozgás (heti 3-4 alkalom) csökkenti a vér koleszterin- és trigliceridszintjét, ugyanakkor emeli a „jó koleszterinnek” nevezett HDL-koleszterin mennyiségét.

Étrendünk helyes összeállítását kezdjük a vásárlásnál.

Mire figyeljünk a zsiradékok kiválasztásánál?

Az állati eredetű zsírok (sertés, kacsa, libazsír) helyett növényi olajakat válasszunk sütéshez, főzéshez. Leginkább ajánlott a napraforgó-, len-, repce-, kukoricacsíra-olaj. Hideg salátákhoz olívaolajat használjunk. Vaj helyett vásároljunk inkább joghurtos margarínokat.

Mire figyeljünk a húsok és húskészítmények vásárlásánál?

A húsok és húskészítmények rejtett zsírtartama igen nagy. A húsfélék közül a csirke-, pulykahúsokat válasszuk. Együnk több halat, a bennük található telítetlen omega-3 zsírsav csökkenti a káros koleszterin szintjét. A halak közül a legjobb a zsírszegény hekk, lazac, a hazai fajok közül a csuka, fogas, kecsege, sügér, pisztráng, busa. Kerüljük az angolnát, heringet, a zsíros pontyot. A felvágottak közül a baromfiból készült főzött sonkák, aszpikos készítményeket vásároljunk.

A „light” termékek nem mindig zsírszegények, ez sokszor csupán azt jelenti, hogy a hagyományosnál valamivel kevesebb zsírt tartalmaznak, pl. a light májkrém 36% helyett 26%-ot. A sovány sonkában ennek töredéke van.

A tej és tejtermékek

Csökkentett zsírtartalmú tejet, tejfölt, joghurtokat, sovány túrót válasszunk. A sajtok közül a köményes, óvári, tolnai, mozzarella ajánlottak. Korlátozás nélkül fogyaszthatunk mindenféle zöldséget és gyümölcsöt, mert ezekben alig van zsír, nem tartalmaznak koleszterint, ugyanakkor nagy a vita- min- és rosttartalmuk.

Hogyan készítsük el ételünket zsírszegényen

Süssünk jó minőségű teflonedényekben, ahol valóban nincs szükség zsiradékra. Használjuk a mikrohullámú sütőt sütésre, főzésre (ne csak melegítésre), az étel zsír nélkül sem sült le.

Cseréptálban egyszerre süthetünk húsokat, zöldségeket, zsír hozzáadása nélkül. Sütőben sütőfóliába tegyük a húsokat, zöldségeket. Az étel nem szárad ki, megtartja aromaanyagait.

Bő zsiradékban való sütés nélkül is ízletes falatokat készíthetünk, ha kevés

zöldséglében, húsleveslében pároljuk a húsokat.

Levesek, főzelékek, mártások sűrítését száraz rántással, habarással, pürésített zöldséggel, burgonyával készítjük.

Nem minden ételből nélkülözhető az olaj! Az olajat legcélszerűbb olajspray-vel adagolni, szerezzünk be olajsprayt.

Szalámik, zsíros sajtok helyett készítünk sovány túróból vagy zöldségekből (padlizsán, zeller, sárgarépa, petrezselyemgyökér, spárga, kelbimbó) ínycsönd zöldfűszeres vagy fokhagymás krémeket.

Amennyiben sertészsírt használunk főzéskor, az ételek lehűlése után a rádermedt zsírt távolítsuk el.