DOZ.PL

PRODUKTY, SUPLEMENTACJA, JADŁOSPIS

DIETA NA OBNIŻENIE CHOLESTEROLU

Dieta na obniżenie cholesterolu

Produkty, suplementacja, jadłospis

Wyniki pokazują, że masz podwyższony poziom cholesterolu? To stan, który może stanowić zagrożenie, prowadząc do rozwoju miażdżycy. Jest jednak dobra wiadomość: możesz przejąć kontrolę nad swoim profilem lipidowym.

Jednym z kluczowych elementów normalizacji lipidogramu jest **zmiana stylu życia**. Codzienna aktywność fizyczna czy zaprzestanie palenia tytoniu to nie wszystko. Najważniejsza jest Twoja dieta.

To, co jesz, ma **ogromny wpływ na Twój poziom cholesterolu**. Dlatego dokonując świadomej modyfikacji jadłospisu, zadbasz o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Z tego e-booka dowiesz się:

- jakie produkty podnoszą poziom cholesterolu (a zwłaszcza LDL i cholesterolu całkowitego),
- jakie go obniżają,
- jakie są dostępne suplementy diety na wysoki cholesterol.

Znajdziesz tu też przykładowy jadłospis na 7 dni, który pomoże Ci zaplanować własne menu. Pamiętaj: jego kaloryczność dostosuj do swojej płci, masy ciała czy trybu życia, a zawartość – do indywidualnych preferencji. Sekretem sukcesu dobrego jadłospisu jest to, aby **posiłki były nie tylko zdrowe, ale też dawały Ci radość jedzenia**.

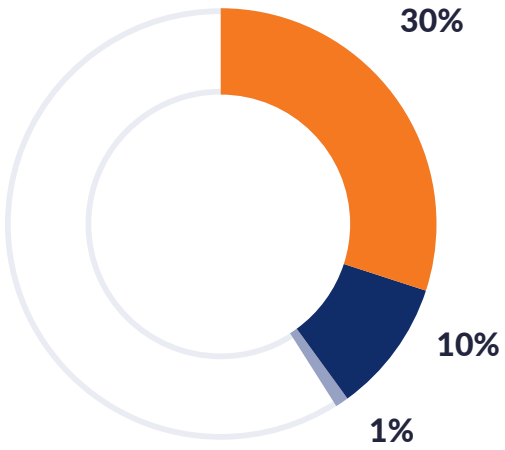
Skorzystaj z naszych wskazówek i inspiracji żywieniowych na co dzień.
Ponadto pamiętaj o tym, aby przy podwyższonym cholesterolu:

- **więcej się ruszać** (wystarczy nawet ok. 20 minut umiarkowanie intensywnej aktywności dziennie; mogą to być np. spacery, jazda na rowerze, pływanie czy nordic walking[1]),
- **regularnie wykonywać badania kontrolne, zgodnie z zaleceniami lekarza** – poza lipidogramem ważne mogą być profil trzustkowy oraz profil wątrobowy.

Zawalcz o swoje zdrowie – to prostsze niż myślisz!

Produkty zakazane. Co podnosi poziom cholesterolu?

W diecie na cholesterol zwróć uwagę przede wszystkim na **ilość i jakość spożywanych tłuszczów**. To ich podaż ma kluczowy wpływ na stężenie poszczególnych frakcji lipoprotein, trójglicerydów czy cholesterolu całkowitego.



Ile tłuszczów dziennie spożywać? Zalecenia WHO[2]

- **Tłuszcze ogólnie** – do 30% spożywanej energii dziennie.
- **Tłuszcze nasycone** – max. 10%
- **Tłuszcze trans** – max. 1%

1 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
2 https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates

Tłuszcze nasycone i trans – unikaj ich w diecie!

Kiedy masz podwyższony poziom cholesterolu, **nie opieraj swojej diety na produktach bogatych w** tłuszcze nasycone oraz trans.

- Obie grupy tłuszczów **zwiększają stężenie tzw. złego cholesterolu we krwi (LDL)**
- Dodatkowo tłuszcze trans **obniżają stężenie tzw. dobrego cholesterolu** (HDL)[3]

Gdzie występują tłuszcze nasycone?

- Tłuste mięso, głównie wieprzowina, wołowina, baranina
- Mleko i jego przetwory
- Oleje: kokosowy i palmowy

Gdzie występują tłuszcze trans?

- Mięso i mleko od zwierząt przeżuwających (np. krowy i owce) oraz ich przetwory
- Częściowo uwodornione oleje roślinne – dodawane do żywności wysoko przetworzonej[4]

Widzisz to w składzie produktu? Zostaw go na półce! Jak są „ukryte” tłuszcze trans?

częściowo utwardzony tłuszcz palmowy | **częściowo** uwodorniony olej rzepakowy | tłuszcz [...] **częściowo** utwardzony/uwodorniony

3 https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/izomery-trans-warto-wiedziec/
4 https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/izomery-trans-warto-wiedziec/

Nie tylko tłuszcze – te składniki również mogą zaszkodzić Twojemu poziomowi cholesterolu

W diecie na cholesterol należy uważać również na dwie inne kwestie.

Nadmierne spożycie cukru

Jest groźny w każdej postaci. Problemy mogą stwarzać:

- częste słodzenie kawy i herbaty w dużych ilościach,
- sięganie po słodycze,
- wybieranie produktów z ukrytym cukrem (to np. niektóre ketchupy, płatki śniadaniowe, sosy itp.).

Zbyt duża podaż cukru może prowadzić do **podniesienia stężenia triglicerydów, cholesterolu frakcji LDL**, a także ciśnienia krwi i poziomu insuliny na czczo; rekomendowana przez WHO porcja to **maksymalnie 10% zapotrzebowania na energię**, a najlepiej **5% zapotrzebowania na energię**[5]. Warto też pamiętać, że **cukier to „puste kalorie"**, których nadmierne spożycie zwiększa ryzyko powstania nadwagi i otyłości.

Nadmierne spożycie alkoholu

Wg WHO alkohol znajduje się na 3. miejscu na liście **czynników ryzyka dla zdrowia Europejczyków**. To substancja psychoaktywna, uznawana za truciznę. Jest on również napojem, który **zawiera duże ilości cukru**. Jego nadmierne spożycie może zatem sprzyjać nadwadze i otyłości.

Ponadto nadużywanie alkoholu może prowadzić do rozwoju chorób wątroby, w których przebiegu podnosi się poziom cholesterolu oraz trójglicerydów. Jeśli więc już masz problem z lipidogramem, ogranicz napoje wyskokowe do absolutnego minimum.

5 https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jaka-ilosc-cukru-jest-bezpieczna-dla-zdrowia/

Tych produktów i dań unikaj w diecie przy wysokim cholesterolu

KATEGORIA ŻYWNOŚCI	PRZYKŁADOWE PRODUKTY I DANIA
PRODUKTY ZBOŻOWE	• croissanty (rogaliki francuskie), • gotowe słone przekąski piekarnicze typu minipizza, kapuśniaczek itp.
SŁODYCZE	• ciasta i ciasteczka paczkowane i inne przemysłowe wyroby cukiernicze, • cukierki, czekolada mleczna, landrynki, • torty, • kremy cukiernicze, zwłaszcza na maśle.
WARZYWA I OWOCE	• frytki i inne formy warzyw smażonych (zwłaszcza na głębokim tłuszczu czy z użyciem smalcu/masła), • chipsy.
NABIAŁ	• pełne mleko (3,2%, 3,5% i więcej), • śmietana, • sery pełnotłuste (np. żółty, pleśniowe typu gorgonzola, camembert), • jogurty i kefiry pełnotłuste, • mleko skondensowane, • śmietanka do kawy w proszku.
RYBY I OWOCE MORZA	• ryby smażone na nieodpowiednim tłuszczu (np. na oleju kokosowym, smalcu, maśle, margarynie twardej), • krewetki i kalmary (wysoka zawartość cholesterolu).

MIĘSO I WĘDLINY	• tłuste mięso czerwone, • kaczki, gęsi, • wyroby wędliniarskie (pasztety, parówki, salami, boczek, baleron, kiełbasy wiejskie itp.).
TŁUSZCZE	• masło, • smalec, • łój, • tłuszcz z pieczenia mięsa, • margaryny twarde (w kostce).
SOSY I PRZYPRAWY	• majonez, • sosy i kremy sałatkowe na bazie majonezu/śmietany, • sosy na maśle/śmietanie, • sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz.
ZUPY	• zupy zabielane śmietaną, • zupy gotowane na maśle, • zupy gotowane na tłustym mięsie czerwonym.
GOTOWE DANIA + JEDZENIE W RESTAURACJACH [PRZYKŁADY]	• hamburgery, • pizza, zwłaszcza z dużą ilością sera żółtego, • frytki, • quesadilla, • kebab z mięsem wołowym/baranim, • batoniki i wafelki, • sosy i zupy w proszku oraz inne produkty instant, • kostki rosołowe instant.
NAPOJE	• wszelkie napoje alkoholowe, np. piwo, wódka, whisky, wino, zwłaszcza spożywane w nadmiarze, • napoje słodzone – np. gazowane, nektary, wody smakowe z cukrem itp.

Czy wiesz, że...

prowadzenie diety wegetariańskiej może pomóc obniżyć poziom złego cholesterolu? Badania epidemiologiczne pokazały, że u osób rezygnujących z mięsa obserwuje się zmniejszenie stężenia poziomu cholesterolu całkowitego o 10-30% i obniżenie stężenia „złego cholesterolu" LDL. ***Warto jednak pamiętać, że zależy to od jadłospisu i tego, jakie tłuszcze w nim dominują. Przy spożywaniu dużej ilości tłustego nabiału czy produktów wysoko przetworzonych bogatych w tłuszcze trans można osiągnąć efekt odwrotny do zamierzonego przy „odstawieniu mięsa".***

Jakie produkty w diecie obniżają stężenie cholesterolu?

Dieta na cholesterol nie musi być nudna ani uboga! Lista produktów dozwolonych i rekomendowanych jest bardzo długa. Zobacz, z jakich składników możesz komponować posiłki[6]!

Warzywa i owoce

Stanowią prawdziwą skarbnicę witamin oraz składników mineralnych. Przede wszystkim jednak zawierają rozpuszczalny błonnik pokarmowy (a zwłaszcza pektyny). Jego zadaniem jest wiązanie cholesterolu w układzie pokarmowym, zanim dostanie się on do krwi.

Warzywa i owoce w tych postaciach jedz jak najczęściej

- Wszelkie warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza zielone, (np. szpinak, rukola, rozszponka, natka pietruszki) i zawierające pektynę (np. marchew, cukinia, bataty)
- Warzywa gotowane
- Owoce świeże (zwłaszcza cytrusy i owoce jagodowe, jabłka, gruszki, brzoskwinie, które są bogate w pektynę)
- Owoce konserwowe niesłodzone
- Nasiona strączkowe gotowane, konserwowe: soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, soja

Unikaj tych sposobów przyrządzania warzyw i owoców

- Smażenie na patelni (także na oleju rzepakowym czy oliwie)
- Smażenie na głębokim tłuszczu (np. na frytki)

6 https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/cholesterol-a-dieta/

Produkty pełnoziarniste

To ważne źródło węglowodanów, składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego. Sięgaj po nie na co dzień. To **zdrowsza alternatywa** dla produktów z „wysokiego przemiału" (tj. z drobno zmielonej, białej mąki).

Te produkty pełnoziarniste jedz jak najczęściej

- Pieczywo pełnoziarniste (np. graham, razowe)
- Makaron pełnoziarnisty i inne wyroby z mąki z pełnego przemiału
- Ryż brązowy
- Płatki owsiane
- Kasze, np. gryczana, jęczmienna

Zdrowe tłuszcze roślinne

Tłuszcze roślinne są bogate w **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Pomagają one obniżyć stężenia:

- cholesterolu całkowitego,
- LDL,
- trójglicerydów[7].

Te tłuszcze wybieraj jak najczęściej

- Miękkie margaryny kubkowe wzbogacone sterolami lub stanolami
- Olej rzepakowy
- Oliwa z oliwek
- Olej słonecznikowy
- Olej lniany

Czy wiesz, że...

włączając do diety oleje rzepakowy, słonecznikowy, lniany czy szafranowy, możesz obniżyć poziom „złego" cholesterolu LDL?

7 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30006369/

Czy wiesz, że...

za najzdrowszą na świecie jest uznawana dieta śródziemnomorska? Bazuje ona przede wszystkim na tłuszczach roślinnych, a zwłaszcza na oliwie z oliwek. Jednocześnie jest dość uboga w pokarmowe źródła cholesterolu (np. jaja, czerwone mięso czy masło). Badania pokazują, że jej stosowanie zmniejsza ogólne ryzyko śmiertelności o 9%, śmierci spowodowanej chorobami sercowo-naczyniowymi o kolejne 9%, a zapadnięcia na choroby neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera, choroba Parkinsona) o 13%.

Tłuste ryby morskie

Stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa, ponieważ:

- w przeciwieństwie do czerwonego mięsa nie zawierają dużych ilości tłuszczów nasyconych,
- stanowią bogate źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych **omega-3**.

Kwasy omega-3 pomagają obniżyć poziom:

- cholesterolu całkowitego,
- cholesterolu LDL,
- trójglicerydów.

Po te tłuste ryby morskie sięgaj ok. 1 raz w tygodniu

Łosoś	Tuńczyk	Sardynki
Halibut	Śledź	Makrela

Uwaga! Ryby spożywaj przede wszystkim w postaci **gotowanej, pieczonej i grillowanej**. Mniej polecane są:

- ryby smażone na oleju roślinnym (np. rzepakowym),
- ryby wędzone (m.in. z uwagi na wysoką zawartość soli),
- ryby smażone w panierce.

Gdzie jeszcze są kwasy omega-3?

- kwasy **EPA i DHA**: tłuszcz ryb i ssaków morskich (tzw. tran, np. z wieloryba, wątroby rekina, z wątroby dorsza), fitoplankton morski i algi,
- kwas **ALA**: oleje lniany, sojowy, rzepakowy, z zarodków pszenicy; orzechy włoskie, nasiona lnu.

Suplementy diety na zbyt wysoki cholesterol

Podstawowymi elementami niefarmakologicznej walki ze zbyt wysokim cholesterolem są prawidłowo zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia. W niektórych przypadkach lekarz może też zalecić wprowadzenie terapii z wykorzystaniem leków, głównie statyn.

Wiele osób decyduje się również na suplementację. Sięgają one po **preparaty bogate w składniki wspierające utrzymanie właściwego poziomu cholesterolu.** Oto, jakie substancje znajdują się w nich najczęściej.

Sterole roślinne (fitosterole)

Jak potwierdzają badania, te związki przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu o 7-10% w ciągu 2-3 tygodni, przy dziennym spożyciu 1,5-2,4g i zachowaniu zdrowego stylu życia oraz zrównoważonej diety[8].
Ich zawartość w pożywieniu jest uboga, dlatego osoby z wysokim poziomem cholesterolu sięgają po żywność wzbogaconą o fitosterole (np. miękkie margaryny kubkowe) oraz zawierające je suplementy[9].

Wyciąg z ziela karczocha

Wśród składników aktywnych ziela karczocha istotnymi są kwasy kawoliochinowe, seskwiterpeny, glikozydy seskwiterpenowe oraz flawonoidy[10]. Z tego względu wyciąg z niego jest częstym składnikiem (jedynym lub jednym z kilku) suplementów diety dla osób dbających o prawidłowy poziom cholesterolu.

Monakolina K (ekstrakt z czerwonych drożdży z ryżu)

Z chemicznego punktu widzenia monakolina K pozyskiwana z ekstraktu z czerwonego ryżu drożdżowego (RYR) jest identyczna z lowastatyną – jedną z substancji leczniczych stosowanych przy dyslipidemiach. Badania pokazują, że substancja ta wspiera utrzymanie optymalnego poziomu cholesterolu całkowitego oraz LDL.

8 https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/blood-cholesterol-reduction-health-claims-phytosterols-can
9 Wożakowska-Kapłon B., Barylski M., Salwa P., Filipiak J.K., Siebert J., Zalecenia postępowania w dyslipidemii – propozycje algorytmu dla lekarzy rodzinnych [w:] Forum Medycyny Rodzinnej 2012, tom 6, nr 6, 261–282.
10 Różański H, Karczoch – Artichoke – Cynara scolymus L. nowe spojrzenie na składniki i aktywność, dostęp online 21.11.2023 r.: https://rozanski.li/396/karczoch-artichoke-cynara-scolymus-l-nowe-spojrzenie-na-skladniki-i-aktywnosc/

Kwasy tłuszczowe omega-3

To substancje zaliczane do grupy NNKT, które wspierają utrzymanie optymalnego poziomu cholesterolu całkowitego, LDL i trójglicerydów. Dostępne są suplementy diety zawierające EPA i DHA – to przede wszystkim tran w różnych formach: np. kapsułek czy postaci płynnej o przyjemnym aromacie.

Kwasy tłuszczowe omega-6

Omega-6 to grupa wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA), które wspierają utrzymanie optymalnego stężenia całkowitego cholesterolu i LDL. Są zawarte np. w suplementach w formie kapsułek z olejem.

Ekstrakt z czosnku

Czosnek jest bogatym źródłem allicyny. Zawarte w nim składniki pomagają zmniejszyć stężenia cholesterolu całkowitego, frakcji LDL oraz trójglicerydów.

Bergamota

Owoc zawierający flawonoidy, które korzystnie wpływają na profil lipidowy. Obniżają poziom cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL, oraz podnoszą "dobry" cholesterol HDL . Korzystnie wpływają również na poziom trójglicerydów i ograniczają insulinooporność. Ekstrakty z bergamoty to składnik wielu suplementów diety.

Polikosanol

Mieszanina związków chemicznych pozyskiwana m.in. z wosków roślinnych trzciny cukrowej lub kiełków pszenicy. Pomaga redukować zbyt wysoki poziom cholesterolu całkowitego, LDL i trójglicerydów. To często spotykany składnik preparatów złożonych, stosowanych jako wsparcie w hipercholesterolemii.

Co pić na wysoki cholesterol?

Jeżeli masz wysoki cholesterol, zwróć uwagę na dobór **napojów**. Osoby zmagające się z dyslipidemią lub chcące jej zapobiec, spożywają m.in.:

- zieloną herbatę (bogata w polifenole),
- napar z karczocha (polifenole + inulina),
- napar z imbiru (gingerole).

Pamiętaj! Zioła i suplementy diety nie stanowią alternatywy dla prawidłowo zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia.

Przykładowy jadłospis na cholesterol na 7 dni

Jak może wyglądać Twoje tygodniowe menu przy wysokim cholesterolu? Oto przykładowe dania, które możesz spożywać.

Uwaga! Nie podajemy konkretnych ilości składników ani wielkości porcji – należy je dostosować do swojego indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego. Jest ono uzależnione m.in. od wieku, płci, wagi czy trybu życia oraz pracy (siedząca vs. fizyczna). W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

Poniedziałek

Śniadanie

- Owsianka na wodzie z jabłkiem, borówką amerykańską i siemieniem lnianym
- Kawa (opcjonalnie z chudym mlekiem)

Drugie śniadanie

- Kanapki z polędwicą drobiową i papryką, posmarowane margaryną ze sterolami roślinnymi
- Kilka orzechów włoskich
- Woda

Obiad

- Pieczony łosoś z brązowym ryżem i surówką z kapusty kiszonej oraz marchewki
- Zielona herbata

Podwieczorek

- Owocowy jogurt niskotłuszczowy typu skyr
- Banan
- Sok pomarańczowy

Kolacja

- Sałatka z awokado, sałaty, pomidora, z czosnkiem, chudym twarogiem i odrobiną oliwy z oliwek. Chleb graham posmarowany margaryną ze sterolami
- Herbata ziołowa

Wtorek

Śniadanie

- Grahamka z chudym twarogiem, papryką i szczypiorkiem, posmarowana margaryną ze sterolami roślinnymi
- Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%

Drugie śniadanie

- Jogurt naturalny z musli pełnoziarnistym z orzechami
- Woda

Obiad

- Zupa pomidorowa ugotowana na chudym mięsie drobiowym z ryżem brązowym
- Gotowane mięso drobiowe z sałatką ze szpinaku, papryki, pomidora i oliwek, skropionych oliwą z oliwek
- Woda

Podwieczorek

- Sałatka owocowa z orzechami włoskimi

Kolacja

- Zapiekanka z kaszy gryczanej z warzywami korzennymi (pietruszka, marchewka, seler). Koktajl z kefiru, soku pomidorowego i koperku

Środa

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa razowego posmarowane margaryną ze sterolami. Pasta z tuńczyka, chudego twarogu i zielonej pietruszki. Świeża papryka
- Herbata zielona

Drugie śniadanie

- Zielony koktajl ze szpinaku, banana i pomarańczy z wodą
- Kilka orzechów włoskich

Obiad

- Pieczona pierś z kurczaka z warzywami: papryką, cukinią, czosnkiem i cebulą. Ziemniaki z wody. Ogórki zielone z kefirem
- Woda

Podwieczorek

- Jogurt naturalny typu skyr z malinami, płatkami owsianymi i nasionami chia

Kolacja

- Kluski leniwe (mąka, jajko, chudy twaróg) z jogurtem naturalnym i odrobiną cukru waniliowego oraz cynamonu
- Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%

Czwartek

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z margaryną ze sterolami, szynką z indyka, ogórkiem zielonym i kiełkami rzodkiewki
- Kawa

Drugie śniadanie

- Koktajl z buraka, pomarańczy, szpinaku, pestek dyni, jabłka i cytryny z dodatkiem kurkumy + woda

Obiad

- Leczo z soczewicą, pomidorami, cukinią i cebulą
- Zielona herbata

Podwieczorek

- Shake z mleka 1,5% z awokado, bananem i truskawkami

Kolacja

- Tortilla pełnoziarnista z szynką z kurczaka, mozzarellą light, papryką czerwoną, cebulą i czosnkiem

Piątek

Śniadanie
- Owsianka z gruszką i bananem na mleku 0,5%, posypana pokruszonymi orzechami włoskimi
- Czarna herbata z cytryną

Drugie śniadanie
- Koktajl na wodzie z ananasem, szpinakiem, pietruszką, bananem i pestkami dyni
- Woda

Obiad
- Ryż brązowy z kurczakiem po azjatycku, z cebulą, marchewką, cukinią, papryką i korzeniem pietruszki, sos sojowy, nasiona sezamu
- Zielona herbata

Podwieczorek
- Banan, maliny i orzechy włoskie

Kolacja
- Placki dyniowe (dynia + jajko + serek wiejski light) smażone na oleju roślinnym.
- Jogurt naturalny typu skyr + ząbek czosnku jako sos
- Herbata ziołowa

Sobota

Śniadanie
- Tosty z chleba graham skropionego oliwą z oliwek, ananas, mozzarella light i szynka drobiowa
- Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%

Drugie śniadanie
- Jogurt owocowy typu skyr, borówki amerykańskie, kilka migdałów
- Woda

Obiad
- Poke bowl z pieczonym łososiem, brązowym ryżem a'la sushi (w marynacie z octu ryżowego, syropu klonowego i wodzie), brzoskwiniami, awokado i szczypiorkiem
- Herbata zielona

Podwieczorek
- Serek wiejski light z truskawkami, borówkami amerykańskimi i nasionami chia

Kolacja
- Zupa krem z porów i ziemniaków, z czosnkiem i imbirem; grzanki z pieczywa pełnoziarnistego skropionego oliwą

Niedziela

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z margaryną ze sterolami, chudym twarogiem i szczypiorkiem
- Herbata czarna

Drugie śniadanie

- Płatki żytnie błyskawiczne z jogurtem niskotłuszczowym i kiwi
- Woda

Obiad

- Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym
- Pieczone udka z kurczaka, surówka z sałaty lodowej, papryki, cebuli, marchewki, czosnku z jogurtem naturalnym
- Woda mineralna

Podwieczorek

- Słupki z marchewki z dipem z awokado zblendowanego z czosnkiem i serkiem wiejskim. Pieczywo chrupkie pełnoziarniste
- Sok pomarańczowy

Kolacja

- Bułka graham z margaryną ze sterolami, pastą z jajek na twardo, pomidorów, rzodkiewki i szczypiorku
- Herbata ziołowa lub kawa zbożowa

Zadbaj nie tylko o odpowiedni skład posiłków i ich właściwe metody obróbki. Pamiętaj także o podstawowych zasadach zdrowego żywienia. Istotne kwestie to:

- **regularne spożywanie posiłków (najlepiej co 3-4 godziny),**
- **prawidłowe nawodnienie (min. 1,5 l wody dziennie),**
- **ograniczenie lub wykluczenie spożycia alkoholu.**

Jedz na zdrowie i świadomie kontroluj swój cholesterol.
Smacznego!