

Vérzsírokról - magas vérzsírszintet csökkentő diéta

A normális koleszterinszint felső határa 5,2 mmol/l. A magas koleszterinszint tünetmentes, mégis súlyos betegségek kockázatát növeli.

Az orvosi ajánlások szerint a normál koleszterin érték felett diétás kezelés javasolt, amivel mintegy 10% -os csökkenést lehet elérni. A diétával is elérhető 10%-os koleszterinszint csökkenés 20%-kal csökkenti a szívinfarktus kockázatát.

Ha ez nem elég a normális szint eléréséhez, gyógyszeres kezelés is indokolt, mert a vérszint nemcsak táplálkozástól, hanem a koleszterin belső termelésétől (máj által szintetizált) is függ.

A diéta alapja a zsírszegény, kalóriaszegény étrend. Elsősorban csökkenteni kell az úgynevezett telített zsírok fogyasztását, melyek állati eredetű táplálékokban fordulnak főleg elő, így pl. az úgynevezett vörös húsokban, főleg a sertéshúsban, de magas arányban a kolbászokban, a szalámikban, a látható zsírt tartalmazó hentesárukban is, valamint a zsíros sajtokban és tejtermékekben.

Mérsékelni kell a direkt koleszterin bevitelt is, ami főleg a velőben, tojássárgájában, belsőségekben található nagy mennyiségben.

Helyettük zsírszegény ételek, sovány húsok és tejtermékek fogyaszthatók, valamint növényi eredetű zsírok. Így zsír helyett olajat, vaj helyett margarint használjunk, melyek kevesebb telített és több, úgynevezett telítetlen zsírt tartalmaznak és növényi eredetűek lévén, nem tartalmaznak koleszterint. Hasonló kedvező hatású a diófélék és az olívaolaj fogyasztása, valamint más szempontból a halfogyasztás, főleg a tengeri halaké. Törekedni kell napi 4 - 5x zöldség és gyümölcs fogyasztásra.

Amennyiben túlsúly, elhízás is fennáll, a fentiekén kívül a szénhidrátok, kenyerek, tészták, édességek fogyasztását is csökkenteni kell, mert ezek is elhízáshoz vezethetnek, mely viszont a koleszterin és egy másik zsírféleség, a triglicerid szint (normál értéke <1,7 mmol/l) emelkedéséhez és az infarktus elleni védőfaktor, a HDL koleszterin (normál értéke >1,0 mmol/l) csökkenéséhez okozza.

Kalóriatáblázat

1 kcal = 4,2 KJoule

Tápanyagok energia és zsírtartalma 100 grammra vonatkoztatva
--

Megnevezés	Kcal/100g	Zsír g/100g
Rizs	353	0,3
Bab	338	1,0
Szárastészta	386	1,8
Rozskenyér	261	0,9
Zsemle (1 db=54 g)	151	0,4
Háztartási keksz	423	6,8
Burgonya	88	0,2
Karalábé	39	0,2
Paradicsom	23	0,2
Sárgarépa	40	0,2
Uborka	12	0,1
Zöldbab	41	0,3
Zöldpaprika	20	0,3
Csiperkegomba	40	0,2
Alma	31	0,4
Ananász	53	0,7
Banán	105	0,1
Görögdinnye	29	0,2
Körte	52	0,3
Mandarin	45	0,8
Málna	29	0,8
Őszibarack	41	0,3
Szamóca	35	0,6
Szőlő	78	0,6
Dió	654	57,2
Mandula	626	52,2
Fagylalt (gyümölcsös és tejszínes)	129	0
Kolozsvári szalonna	642	61,1
Császárhús	646	65,0
Margarin	737	79,0
Napraforgóolaj	928	99,8
Sertészsír	928	99,7
Sertésdagadó	441	42,0
Sertéslapocka	295	23,9
Karaj	163	8,1
Marhahús (béliszín)	121	4,4
Csirkehús (mell)	112	1,0
Borjúhús	123	4,5
Pulyka	174	9,5
Sertésmáj	139	5,3

Ponty	146	8,7
Kacsa	191	12,0
Lazac	213	14,0
Gépsonka	157	7,1
Szárazkolbász	301	25,4
Párizsi, Krinolin	219	18,2
Téliszalámi	532	46,1
Virslí	238	20,0
Tehéntej (2,8%)	62	2,8
Joghurt	74	2,0
Tejföl	216	20,0
Túró (félzsíros)	147	7,0
Ementáli sajt	394	29,4
Trappista sajt	381	28,1
Köményes sajt	225	10,0
Tojás (egész)	170	12,0
Tejcsokoládé	587	36,8

Hasznos tanácsok

- Apróra vágott zöldségre, gyümölcsre salátaöntetet teszünk, mely lehet ecetes-fűszeres, citromos, joghurtos (zsírszegény) vagy kefires (zsírszegény). Bevált ízesítőszer a mustár és a ketchup. Túlsúlyosak cukor helyett inkább mesterséges édesítőszerrel használjanak.
- A majonéz illetve a tartármártás citromos-mustáros joghurt szósszal helyettesíthető! (só, bors, cukor, vagy mesterséges édesítőszer, - ínyenceknek néhány csepp fehérbor - szükséges még hozzá).
- A zöldséget kevés sós vízben fedő alatt puhára pároljuk, hagymával vagy egyéb fűszerrel ízesítjük.
- Csirkehúst, pulykahúst bőre nélkül fogyaszthatjuk. Gyümölcsökkel párolva, vagy különféle mártásokkal tálalva igen ízletes csemege. Hasonló javasolt a borjú- vagy vadhúshoz.
- A halakat számtalan elkészítési mód mellett (sütés olajban, vagy margarinnal!) javasoljuk citrommal párolva vagy íztelen mártásokkal felszolgálni.
- A gyümölcsök bőven fogyaszthatóak. Számtalan desszertféle készíthető belőlük, így gyümölcssaláta, zselék, krémek, kompótfélék, dzsemek, stb.
- Ne készítsünk tojással, vajjal, zsírral desszertet, hanem olajat, margarint használjunk. A tojás sok ételből egyszerűen elhagyható, vagy számuk csökkenthető (pl. krémek, palacsinta).
- A sütéshez olajat, vagy margarint használjunk - zsírt, vaját nem.
- Az ételek elkészítéséhez a sovány tejet és tejtermékeket ajánljuk. A tejszínhabot növényi eredetű tejszínhabporral pótolhatjuk. A tejföl sok ételben zsírszegény joghurttal, kefirrel helyettesíthető.
- Az édességeket, tésztaféléket túlsúlyosaknak nem ajánljuk. Mesterséges édesítőszer használata természetesen ebben az esetben is megengedett, ezek felhasználásával ínycsiklandozó - főleg gyümölcsalapú - desszertek készíthetők (pl. joghurt turmix fagyasztva fagylaltként, kompótok, tojás nélkül készített krémek, stb.).

Receptek
A megadott nyersanyag mennyiségek 4 személyre vonatkoznak

Csirkecomb Kertészné módra

Hozzávalók: 6 - 8 csirkecomb, egy kis olaj, leveskocka, 4 kis karalábé, 2 db sárgarépa, ½ kg zöldborsó, 1 kis karfiol, só, bors, paprika, petrezselyem zöldje.

Elkészítése: a csirkecombot sóval, borssal, pirospaprikával meghintjük és egy kevés olajban mindkét oldalon átsütjük, 1 db leveskockából készült 3 dl lével felöntjük, hozzáadjuk a megtisztított zöldséget, a vékony csíkokra vágott karalábét, a karikára vágott sárgarépát, a rózsákra bontott karfiolt és végül a zöldborsót. Puhulásig és leve elfővéséig pároljuk. Tálaláskor finomra vágott petrezselyem zöldjével meghintjük.

1 adag: 436 kcal

Zöldséges virsli

Hozzávalók: 45 dkg patisszon, 20 dkg gomba, 1 db sárgarépa, 1 csomó újhagyma, 4 db zöldpaprika, 3 pár virsli, 1 dl kefir, olaj, só, 5 dkg reszelt sajt, petrezselyem zöldje.

Elkészítése: a patisszont meghámozzuk, magját kikaparjuk és apró kockára vágjuk. A karikákra vágott újhagymát olajon üvegesre fonnyasztjuk, majd rátesszük a feldarabolt zöldséget és a gombát. Lefedve, saját levében pároljuk. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a felszeletelt zöldpaprikát és a karikázott virslit. Néhány percre tovább pároljuk. Végül belekeverjük a kefirt és az apróra vágott petrezselyem zöldjét. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.

1 adag: 282 kcal

Töltött cukkini

Hozzávalók: 2 db cukkini, 15 dkg szójagranulátum, 4 evőkanál lecsó, 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csomag kapor, 2 dl kefir, pirospaprika, só, borsikafű.

Elkészítése: a szójagranulátumot 20 - 25 percre bő vízbe beáztatjuk. A jól megmosott cukkinit hosszában kettévágjuk. A közepét kiskanállal kikaparjuk, úgy, hogy a maradék ne legyen túl vékony. A hagymát az olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a lecsót, a kicsavart szóját. Fűszerezzük és kis lángon puhára főzzük. Ha kész, beleöntjük a cukkinibe, tetejét meglocsoljuk a kapros kefirrel, és tepsiben lefedve 25 percre, majd fedő nélkül 5 - 8 percre sütjük.

1 adag: 328 kcal
