

Přehled vhodných a nevhodných potravin

Potravina	Vhodné ke konzumaci	Omezená konzumace	Nevhodné ke konzumaci
Tuky	Rostlinné oleje: olivový, řepkový, příp. slunečnicový, měkké margariny	Oil kukuřičný, sójový	Kokosový olej, sádlo, máslo, slanina, lůj, přepálené oleje, tuhé margaríny, majonézy
Ryby	Sladkovodní i mořské (vařené, grilované). Rybí konzervy ve vlastní šťávě, v tomatě, v rostlinném oleji	Smažené ryby	Ryby v majonéze, jikry (kaviár)
Maso	Drůbež (bez kůže a vnitřností), králík, telecí, drůbeží šunka, sójové maso	Hovězí a vepřové bez viditelného tuku	Tučná masa (vepřové, hovězí), husa, mletá masa, kachna, slepice, vnitřnosti, paštiky, uzeniny, konzervy, hamburgery, jitrnice, jelito
Mléčné výrobky	Nízkotučné výrobky: tvaroh, mléko, jogurt, zakysané výrobky, sýry s velmi nízkým obsahem tuku	Sýry s obsahem tuku do 30 %, mléko a jogurty do 2 % tuku	Sýry >30 % tuku, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, zmrzlina, plnotučné a kondenzované mléko, tučný tvaroh
Vejce	Vaječné bílky	1–2 vejce za týden (pro přípravu jiných jídel)	Vaječné žloutky a pokrmy z nich
Pečivo, obiloviny	Pečivo celozrnné, z tmavé mouky, grahamy, neslazené müsli, neloupaná rýže	Netučné pečivo z bílé mouky, neslazené	Sladké, tučné a máslové pečivo, loupáčky, listkové těsto, koláče, koblihy, slazené müsli vč. tyčinek
Těstoviny	Bezvaječné	Tvarohové a bramborové knedlíky	Vaječné nudle a těstoviny
Luštěniny	Všechny bez omezení		
Zelenina	Čerstvá i mražená, brambory vařené		Smažené hranolky, chipsy, smažená zelenina
Ovoce	Syrové, mražené	Kompoty bez cukru, sušené ovoce	Kandované ovoce, slazené kompoty
Pochutiny, dezerty, sladkosti	Všechno koření, želé, sorbet, pudink z odstředěného mléka, ovocné saláty, vodová zmrzlina, neslazené tyčinky müsli	Sušenky s nízkým obsahem tuku, med, umělá sladidla bez energetické hodnoty	Čokoláda, čokoládové dorty, bonbony, pudinky z tučného mléka, dorty, cukr, moučníky, zmrzlina smetanová, máslové krémy, tučné sušenky, slazené tyčinky
Polévky	Netučné vývary, zeleninové polévky		Polévky zahusťené jíškou, smetanou, tučné polévky
Ořechy	Vlašské, liskové, sezamové, mandle	Pistáciové, burské nesolené, kešu	Kokos, solené oříšky
Nápoje	Čaje, neslazené minerálky, stolní vody, káva (překapávaná, instantní), šťávy z čerstvého ovoce, nealkoholické pivo	Nízkokalorické nápoje, lehká vína 2–3 dcl/den nebo 1 pivo/den, ovocné džusy	Slazené nápoje, coca-cola, limonády, džusy s přídavkem cukru, turecká káva, čokoládové nápoje, alkohol nad 20 g/den (hlavně pivo, destiláty)

Poznámky: 1. S výjimkou ryb omezit konzumaci živočišných výrobků. 2. Živočišné tuky nahradit rostlinnými oleji. 3. 5x denně konzumovat zeleninu, ovoce. 4. Pít dostatek nealkoholických a neslazených nápojů. 5. Při nadvaze snížit množství stravy. 6. Alkohol zvyšuje koncentraci tuků v krvi, má také vysoký obsah kalorií.

Zpracováno podle Doporučení pro diagnostiku a léčbu dyslipidemií v dospělosti vypracovaného výběrem České společnosti pro aterosklerózu v roce 2007.

 **SANDOZ**

Zdravé rozhodnutí