

Nízkocholesterolovou dietu je nutno dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Základem je vyvážený příjem základních živin, pravidelné stravování (doporučeno 5x denně), pitný režim (2-3 litry denně) a samozřejmě pohyb.

Dietní a režimová opatření ke snížení hladiny cholesterolu

- strava by měla být tvořena z 15 % bílkovinami, 50-55 % sacharidy a 30-35 % tuky
- spotřebu alkoholu je třeba výrazně omezit na 20 g alkoholu na den u mužů a 10 g alkoholu na den u žen (0,5 l piva nebo 2 dcl vína u mužů na den, u žen poloviční dávky).
- výrazně omezujeme příjem živočišných tuků na 1/3, podíl rostlinných a rybích tuků by se měl zvýšit na 2/3 celkového příjmu tuků
- je nutné se vyhýbat dlouhodobé konzumaci transmastných kyselin obsažených v trvanlivém pečivu, náhražkách čokolády, v některých polevách a v nekvalitních cukrovinkách
- doporučená je také konzumace potravin s obsahem omega 6 a 3 mastných kyselin obsažené v rybách, lněných semínkách, olivovém oleji
- vhodným způsobem úpravy pokrmů je vaření, dušení, popřípadě grilování
- zahušťujte moukou rozmíchanou ve vodě či mléku, chlebem, mixovanou zeleninou, rozvařenou bramborou
- dostatečný příjem ovoce a zeleniny obsahující dostatek vitamínů, minerálních látek a vlákniny – do jídelníčku bychom měli denně zařadit 400-500 g zeleniny
- u pacientů s nadváhou a obezitou je doporučena redukce hmotnosti
- pravidelné aerobní cvičení alespoň 4-5x týdně po dobu 30-45 minut (rychlá chůze, jízda na kole, plavání, rotoped)

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny (potraviny obsahující velké množství cholesterolu a nasycených tuků)
Tuky	Spotřebu všech tuků je nutno snížit	Rostlinné oleje – slunečnicový, olivový, kukuřičný, řepkový, sójový, podzemnicový, rostlinné tuky	Máslo, sádlo, lůj, olej palmový, kokosový, některé margaríny, oleje neznámého složení
Ryby	Všechny mořské i sladkovodní, grilované, vařené, uzené bez kůže, rybičky v tomátě, v oleji		Rybí vnitřnosti, krabi, krevety, smažené a uzené ryby s kůží
Maso	Kuře, krůta, holoubě, králík, zvěřina, kachna, telecí, sojové	Zcela libové hovězí a skopové, zcela libové vepřové a šunka, drůběží šunka, koňské uzeniny	Viditelný tuk na mase, husa, slepice, tučné vepřové, skopové, uzené, mleté maso, vnitřnosti, paštiky, konzervy, uzenářské výrobky (klobásy, salámy, párky), kůže z drůbeže, hamburgery
Mléčné výrobky	Nízkotučný jogurt a sýr, netučné podmaslí a tvaroh, acidofilní mléko, kefír	Polotučné mléko do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině	Plnotučné mléko, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, tučné sýry a jogurty, kondenzované a sušené mléko, smetanové omáčky, mražené výrobky z mléka a smetany
Vaječné bílky	V libovolném množství	1-3 celá vejce – týdně, pouze na přípravu pokrmů	Vaječné žloutky, majonéza
Zelenina	Čerstvá, mražená i sušená zelenina, lupínky v různých úpravách, brambory vařené nebo pečené ve slupce	Hranolky připravené na doporučeném oleji	Smažená zelenina, bramborové chipsy, hranolky, bramborák, saláty s majonézou
Ovoce	Ovoce nejlépe v syrovém stavu, mražená ovocná dřev	Kompoty s umělým sladidlem	Kandované ovoce – fíky, datle, kompoty a marmelády s cukrem
Luštěniny a obiloviny	Rýže, hrách, fazole, čočka, sójové boby, krupky, pohanka, ovesné vločky, nízkovaječné těstoviny, kukuřice, mák		Knedlíky, vaječné nudle a těstoviny, zavářky
Pečivo	Tmavý chléb, celozrnné výrobky, moučníky, dalamánky, pečivo z tmavé mouky	Netučné pečivo a moučníky připravované z rostlinných tuků	Cukrovinky, tučné bílé pečivo, dorty, koblihy, čokoláda, máslové výrobky
Dezerty	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka	Netučné pečivo a moučníky připravované z rostlinných tuků	Dezerty s máslovou nádivkou, pudinky z tučného mléka, zmrzliny
Nápoje (2-3 litry denně)	Minerálky, nápoje s vitamínem C, nízkokalorické, light nápoje, čaje – zvláště bylinné, voda		Sladké nápoje