Nízkocholesterolová dieta

Nízkocholesterolovou dietu je vhodné dodržovat dlouhodobě. Základem je vyvážený příjem živin, pravidelné stravování, dostatečný pitný režim a pravidelný pohyb.

Dietní a režimová opatření

- Upřednostňujte pestrou stravu s dostatkem zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a luštěnin.
- Omezte živočišné a transmastné tuky. Přednost dávejte kvalitním rostlinným olejům, ořechům, semenům a rybám.
- Omezte alkohol. Při některých onemocněních nebo léčbě může být vhodné jej vynechat úplně.
- Vhodnou úpravou pokrmů je vaření, dušení, pečení bez nadbytku tuku a grilování.
- Denně zařaďte přibližně 400–500 g zeleniny a ovoce, s převahou zeleniny.
- Při nadváze nebo obezitě je vhodná postupná redukce tělesné hmotnosti.
- Zařaďte pravidelnou aerobní aktivitu podle zdravotního stavu, ideálně alespoň 30 minut ve většině dnů týdne.

Výběr potravin

Skupina	Doporučené nebo vhodné	Nevhodné nebo výrazně omezit
Tuky	Omezte celkové množství tuků; používejte zejména řepkový a olivový olej.	Máslo, sádlo, lůj, palmový a kokosový tuk, ztužené tuky.
Ryby	Mořské i sladkovodní ryby, vařené, dušené nebo pečené.	Smažené ryby, rybí vnitřnosti a výrobky s vysokým obsahem soli.
Maso	Libové kuřecí a krůtí maso bez kůže, králík, libové hovězí a vepřové.	Tučné maso, vnitřnosti, paštiky, uzeniny, salámy, párky a masné konzervy.
Mléčné výrobky	Nízkotučný bílý jogurt, kefír, podmáslí, tvaroh a sýry s nižším obsahem tuku.	Smetana, šlehačka, tučné sýry, plnotučné a slazené mléčné výrobky.
Vejce	Vaječný bílek; celá vejce s mírou podle individuálního doporučení.	Pokrmy s velkým množstvím žloutků a majonézy.
Zelenina	Čerstvá, mražená nebo šetrně tepelně upravená zelenina; vařené či pečené brambory.	Smažená zelenina, chipsy, hranolky, bramboráky a saláty s majonézou.
Ovoce	Čerstvé nebo mražené ovoce bez přidaného cukru.	Kandované ovoce, slazené kompoty a marmelády.
Luštěniny a obiloviny	Hrách, fazole, čočka, sója, pohanka, ovesné vločky, celozrnné přílohy.	Jemné pečivo, slazené cereálie a přílohy připravované s velkým množstvím tuku.
Pečivo a dezerty	Celozrnné pečivo; méně sladké moučníky s malým množstvím tuku.	Koblihy, dorty, máslové krémy, cukrovinky a polevy s nevhodnými tuky.
Nápoje	Voda, neslazené čaje a neochucené minerální vody.	Slazené nápoje a nadměrné množství alkoholu.

Doporučení je obecné a nenahrazuje individuální plán stanovený lékařem nebo nutričním terapeutem.