

DIETA HIPOLIPIDEMIANTA

1. Principii (Recomandările EAS)

- Grăsimile alimentare să reprezinte < 30% din totalul caloric, din care :
 - Lipide saturate : 7-10%, cele mononesaturate : 10-15% iar cele polinesaturate : 7-10%; Colesterolul alimentar < 300 mg/zi.
 - Aportul caloric să fie ajustat la necesități pentru a evita obezitatea (a se vedea ghidul "Managementul Greutății")
 - Glucidele vor fi 50-55% din totalul caloric; fibrele să fie bine reprezentate (legume, cereale, fructe), iar glucidele simple doar simbolice (dulciurile "cotidiene").

2. Prescrierea dieteticii se va face în funcție de recomandările alimentare de mai jos. Se vor lua în considerare obiceiurile anterioare. Dieta hipolipidică trebuie urmată pe timp nelimitat. Abaterile se vor corecta prin educație specifică și monitorizare atentă.

3. Eficiența dietei hipolipidice se apreciază prin reducerea valorilor lipidice. Cele mai sensibile sunt trigliceridele care se ameliorează spectacolul. Colesterolul scade cu aproximativ 15% după 3 luni de dietă. Unii bolnavi, în special formele genetice (hipercolesterolemia familială) sunt rezistenți la dietă.

4. Recomandări practice

ALIMENTE RECOMANDATE

1. Cereale
2. Lapte și produse lactate
3. Supe
4. Pește
5. Carne și preparate
6. Fructe, legume și zarzavaturi
7. Deserturi
8. Fructe oleaginoase.
9. Băuturi
10. Condimente, asorturi

Pâine integrală sau neagră; fulgi de cereale; paste făinoase; mămligă.
 Lapte hipolipidic; brânzeturi foarte slabe; brânzeturi preparate în gospodărie, dar cu conținut foarte scăzut în grăsimi; brânzeturi fără grăsimi, proaspete; iaurt foarte slab; albuș de ou.
 Conserveuri; supe preparate din vegetale, fără adausuri lipidice de origine animală.
 Pește slab
 Curcan; pui; vițel; iepure; carne de vânat;
 Orice fel de vegetale proaspete sau congelate ; în special legume, fasole verde, fasole boabe, linte, mazăre-verde, grâu, porumb dulce, cartofi fierți sau copti în coajă; orice fel de fruct proaspăt sau conservat (neîndulcit)- toate preferabil proaspete !
 Salată de fructe; budinci preparate cu lapte smântănit ; jeleuri ; șerbet ;
 Nuci; migdale; castane;
 Ceai; onlea filtru ; apă; băuturi nealcoolice (fără calorii)
 Plante aromatice; mirodenii;

ALIMENTE PERMISE CU MODERAȚIE

1. Lapte și produse lactate
2. Pește
3. Carne și preparate
4. Grăsimi
5. Fructe, legume și zarzavaturi
6. Produse de patiserie
7. Băuturi
8. Condimente, asorturi

Lapte smântănit; brânzeturi slabe; iaurt hipolipidic; 2 ouă întregi pe săptămână.
 Conserve de pește în uleiuri polinesaturate sau bulion;
 Carne macră de vită; șuncă; miel (1dată sau de 2/săptămână); cărnați din carne de vițel sau pui; ficat de 2 ori/sună
 Uleiuri polinesaturate de floarea soarelui, porumb (cereale în general);
 ulei de măsline; margarina "slabă" (nehidrogenată)
 Cartofi fierți în prealabil și prăjiți în uleiuri admise
 Plăcinte simple; biscuiți preparați cu margarină ușoară sau uleiuri

Alcool : consum moderat de alcool înseamnă doar ocazional:
 ▲ 1-2 pahare de vin sau
 ▲ 1-2 sticle de bere sau
 ▲ aprox. 80-90 ml "turiu"

ALIMENTE CARE TREBUIE EVITATE

1. Lapte și produse lactate
2. Supe
3. Pește
4. Carne și preparate
5. Grăsimi
6. Fructe, legume și zarzavaturi
7. Deserturi
8. Produse de patiserie
9. Dulciuri de cofetărie
10. Fructe oleaginoase
11. Băuturi
12. Condimente, asorturi

Salate asortate cu grăsimi puține (din cele acceptate)
 Lapte integral; lapte condensat; smântână; lapte praf; brânză grasă;
 Supe grase din orice fel de carne; supe sau ciorbe "groase" cu smântână
 Pește gras; pește conservat în alte grăsimi în afară de uleiuri
 Carne de rață; carne de găscă; orice fel de carne grasă în mod vizibil; cărnați obișnuiți;
 salamuri; plăcinte, pateuri cu carne; grăsimea sau pielea păsărilor de curte; slănină
 Unt; untură; margarina "grea";
 Cartofi fripi sau prăjiți în grăsimi saturate; vegetale sau orez preparate cu untură sau uleiuri, struguri, prune
 Înghețată; budinci; gogoși; sosuri beazate pe smântână sau unt (creme)
 Toate, în afară de cele menționate în alimente permise cu moderație;
 Ciocolată; caramele; praline; nucă de cocos; gumă de mestecat (cu zahăr)
 Alune, arahide; alune sărate
 Băuturi din ciocolată; cafea turcească;
 Adăos de sare; salate aseasonate cu smântână sau maioneză.

Grăsimi saturate în principalele alimente	%
▲ mezeluri, brânzeturi	40-60
▲ margarină "ușoară" (dietetică)	20-30
▲ ulei, porumb, soia, măsline	20
▲ ulei floarea soarelui	15
▲ carne : <input type="checkbox"/> miel	50
<input type="checkbox"/> vacă	45
<input type="checkbox"/> porc	40
<input type="checkbox"/> pui	35
▲ pește	20-25

Grăsimile nesaturate în principalele alimente
▲ Bogate în grăsimi polinesaturate :
<input type="checkbox"/> uleiurile vegetale
<input type="checkbox"/> uleiul de pește care conține acizi ω 3 polinesaturati cu efect antitrombogen
<input type="checkbox"/> nuci
▲ Bogate în grăsimi mononesaturate :
<input type="checkbox"/> măsline
<input type="checkbox"/> uleiul de măsline

(Feher & Richmond : 1997)

REGIMUL FĂRĂ SARE

INFORMAȚII GENERALE:

- Acest regim, moderat hiposodat, asigură un aport redus de sare – clorură de sodiu (2-4 g /zi). – care depășește nevoile organismului. Este indicat în tratamentul unor boli ca: hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă, după infarctul miocardic.
- Regimul complet fără sare nu este indicat pe termen lung datorită efectelor adverse
- Se vor prepara alimentele cât mai variat posibil și cât mai condimentat, pentru a suplini lipsa sării

ALIMENTE INTERZISE:

- **SAREA:**

- Nu utilizați sare la prepararea alimentelor
- Nu se adaugă sare în mâncare în timpul mesei. Îndepărtați solnița de pe masă.
- Se poate folosi sarea fără sodiu. Nu se utilizează așa numită "sare hiposodată" cu conținut redus de clorură de sodiu
- Nu se va folosi bicarbonatul de sodiu - conține sodiu clandestin

- **CONDIMENTELE:**

- Nu folosiți preparate pentru "ameliorarea gustului" tip Vegeta, Delicat care conțin așa numitul "sodiu clandestin" sub forma glutamatului de sodiu
- **LAPTE ȘI DERIVATE:** interzise brânzeturile sărate- telemea, brânză de burduf, cașcaval
- **CARNE ȘI PESTE:** interzise carnea și preparatele sărate sau afumate, peștele sărat sau afumat, mezelurile sărate, șunca, pastrama, conservele de carne și pește
- **LEGUME:** interzise legumele sărate, murăturile, măslinele varza acră, conopida, varza de Bruxelles, ridichile, guliile, boabele uscate, alune, arahide
- **BĂUTURI:** interzisă apa minerală de orice fel; se poate folosi sifonul

ALIMENTE PERMISE:

- **LAPTE ȘI DERIVATE:** lapte integral, iaurt, brânză de vaci, brânză topită, caș proaspăt
- **CARNE ȘI PEȘTE:** carne de orice fel proaspătă sau pește proaspăt
- **OUĂ:** permise
- **PÂINE ȘI PRODUSE DE PANIFICAȚIE:** pâine de orice fel (este de preferat pâinea integrală sau îmbogățită), paste făinoase, orez
- **LEGUME:** permise cu excepția celor enumerate mai jos
- **FRUCTE:** permise toate- sub formă crudă, sucuri sau fierte; se vor evita cele care produc meteorism- pepene, mere crude
- **GRĂSIMI:** cu moderație- unt, ulei, smântână, margarină – dacă nu există contraindicații
- **DULCIURI:** permise- ciocolată, cacao, miere, zahăr (inclusiv zahăr ars), gelatine, înghețate, tarte de fructe, clătite, budinci – dacă nu există contraindicații
- **CONDIMENTE:** permise aromatele, oțetul, boia de ardei (cu moderație)
- **BĂUTURI:** permise ceaiuri, sucuri de fructe și de legume, cafea, cacao
- **SUPE:** permise supe- creme de legume preparate fără sare
- **SOSURI:** permise sosuri de legume, sos alb nesărat

ALIMENTE BOGATE IN POTASIU

- 1 Avocado jumate/mediu = 600mg
- 2 Pepene verde: o felie 6 inch = 600mg
- 3 Prune: 6 prune uscate mari = 600 mg
- 4 Banana: o banana medie = 600 mg
- 5 Cartofi: un cartof mare = 600 mg
- 6 Rosii : o rosie mare = 300 mg
- 7 Portocale : o portocala medie = 300 mg
- 8 Caise : 5 jumatati uscate = 300 mg

ALIMENTE BOGATE IN SODIU

- 1 Slanina : o felie = 500 mg
- 2 Slanina prajita : o felie = 75 mg
- 3 Carne de vita : 90g = 60 mg
- 4 Usturoi pudra : o lingurita = 2 mg
- 5 Jambon fiert 90 g = 1000 mg
- 6 Jambon prajit 90g = 100 mg
- 7 Ketchup 1 lingurita = 150 mg
- 8 Budinca cu lapte 250ml = 1000mg
- 9 Masline verzi : o bucata = 100 mg
- 10 Muraturi : o bucata de 10x 4 cm = 1900 mg
- 11 Alune : o ceasca = 1000 mg
- 12 Alune nesarate : o ceasca = 10 mg
- 13 Morcovi 4 oz (124,4 g) = 400 mg
- 14 Porumb fiert 4 oz (124,4 g) = 1000 mg
- 15 Raci 3 oz (93,3 g) = 900 mg
- 16 Creveti 3 oz (93,3 g) = 2000 mg
- 17 Sos salata – frantuzesc (obisnuit) 15 ml = 200 mg
 - italian 15 ml = 110 mg
- 18 Fast food – pui prajit 3 bucati = 2000 mg
 - peste si chipsuri o prtie = 1000 mg
 - hamburger dublu = 1000 mg
 - pizza : o bucata medie = 1000 mg

Dieta normala contine intre 1000 si 3000 mg sodium

1 oz (uncie) = 31,1 g

DR.MIHAELA RUGINA

REGIMUL DIABETICULUI



ALIMENTE PERMISE:

- *Carne și derivate din carne:*
 - vacă, vițel, miel, porc slab, ied ca :rasol, fiartă, friptă, grătar
 - pește slab-crap, salău, morun, platică, știucă-fiart, fript, rasol, grătar sau conservat (afumat)
 - mezeluri slabe, puțin condimentate: salamuri, crenvurști, parizer, suncă presată, polonezi
- *Brânzeturi:* -telemea, cașcaval, brânză topită, urdă, brânză de burduf
- *Ouă:* -un ou pe zi fiert, ochiuri pe abur, omletă sau în preparate
- *Legume:* -morcov, varză albă, roșie, chinezească, conopidă, fasole, sparanghel, lobodă, lăptuci, spanac, ștevie, urzici, andive, ceapă verde, vinete, roșii, castraveți, dovleci, ardei gras verde, ridichi, salată verde, ciuperci, gulii, mazăre verde, pătrunjel rădăcina, usturoi
- *Fructe:* -pepene verde și galben, lămâi, grape-fruit, nuci, alune
- *Grăsimi:*
 - uleiuri vegetale: porumb, floarea soarelui, soia
 - uleiuri animale (de pește)
 - unt, margarină, smântână, frișcă
- *Băuturi alcoolice:* -permise ocazional, în cantități mici- până la 50 ml-cu excepția băuturilor dulci-vin dulce, must, lichioruri
- *Băuturi nealcoolice:* -permise doar cele îndulcite cu :aspartam, ciclamat sau zaharină, ceai, cafea- permise
- *Condimente de orice fel-* permise toate

ALIMENTE CARE TREBUIE CÎNTĂRITE:

- *Lapte și derivate din lapte:*
 - lapte dulce, lapte bătut, iaurt, chefir, sana, caș, urdă, brânză proaspătă de vaca

- *Produse de panificație:*
 - pâine
 - toate sortimentele de panificație
 - mămăliguță, orez, griș, paste făinoase

- *Legume:* cartofi, fasole, linte, mazăre boabe, sfeclă roșie, napi, varză de Bruxelles
- *Fructe:* mere, gutui, căpșuni, cireșe, frșgi, caise, vișine, piersici, afine, agrișe, ananas, portocale, mandarine, coacăze, mure, zmeură

ALIMENTE ȘI BĂUTURI INTERZISE:

- *Dulciuri concentrate-* zahăr, ciocolată, bomboane, prăjituri, dulceață, gem, marmeladă, înghețată, halva, rahat, nuga, marțipan, jeleuri
- *Sucuri, siropuri, nectaruri din fructe îndulcite cu zahăr* (Coca-cola, Pepsi)
- *Fructe uscate, castane, struguri, prune, nuci de cocos, banane, seminte de mac, pere pergamote*

NOTĂ SPECIALĂ:

-Pentru legumele și fructele permise fără cântar este recomandabil a nu se depăși cantitatea de 500 g pr zi

-Vor fi permise preparatele speciale pentru diabetici, îndulcite fie cu îndulcitori naturali-fructoză, sorbitol, xylitol- fie cu îndulcitori artificiali -aspartat, zaharină, ciclamat-

(Regimul a fost elaborat de Institutul de Nutriție și Boli metabolice "N. Paulescu")

REGIM CU 180gr HC in 5 mese pe zi: 3 mese principale si 2 gustari HC = hidrati de carbon = glucide

I. ALIMENTE PERMISE

CARNE: slaba la gratar, fiarta, la cuptor, proaspata sau conservata-vita, vitel, porc, pasare (pui, gaina, gasca), miel, iepure, peste.

PREPARATE DIN CARNE: tip "prospatura" sau tip "semiafumat", conserve din carne.

OUA PROASPETE (fierte sau incluse in preparate); un ou fiert la 2-3 zile.

PRODUSE LACTATE: telemea, cascaval, branzeturi fermentate.

GRASIMI: animale (unt, smantana), vegetale (margarina, untdelemn). Grasimile se evita in perioada de cetoza.

LEGUME SI ZARZAVATURI: varza (alba, rosie, de Bruxelles), conopida, gulii, spanac, dovleci, vinete, rosii, laptuci, papadie, urzici, macesi, ridichi, ciuperci, ardei gras, stevie, gogosari, castraveti, untisor, loboda, fasole verde pastai, marar, patrunjel, macris, cimbru.

BAUTURI: nealcoolice (apa minerala, ceai si cafea indulcite cu zaharina sau ciclamat), sucuri "dietetice" (fara zahar) si alcoolice permise ocazional maxim 200ml/zi (vin sec, coniac, tuica, whisky).

ATENTIE!!! Alcoolul altereaza pancreasul si agraveaza diabetul: determina hipoglicemiile!

II. ALIMENTE CANTARITE ZILNIC

Fructe proaspete:

- 5% glucide: pepene rosu, grapefruit; 800gr = 40gr HC
- 10% glucide: mere, fragi, capsuni, zmeura, agude, mure, visine, caise, cirese timpurii, portocale, mandarine, gutui, piersici, agrise, pepene verde; 400gr = 40gr HC.

Leguminoase:

- 10% glucide: fasole "tucara", mazare verde, pastarnac, sfecla rosie, morcov, telina, ceapa. 100gr = 10gr HC

Lactate:

- 4% glucide: lapte proaspat, sana, iaurt, branza de vaci, cas, urda. 500gr = 20gr HC

Paine:

- 50% glucide. 160gr = 80gr HC

Se fierb separat si apoi se cantaresc:

- 20% glucide: cartofi sau orez, gris, fasole uscata, paste fainoase. 150gr = 30gr HC

III. ALIMENTE INTERZISE

- **Zahar, miere de albine, dulceata, gem, peltea, bomboane, halva, rahat;**
- **Sirop, compoturi indulcite, biscuitit, cozonac, prajituri cu crema, inghetata, struguri, banane, pere, prune, fructe uscate (caise, prune, mere, stafide, curmale, smochine, castane);**
- **Grasimi animale (untura, slanina);**
- **Must, bauturi alcoolice dulci (bere, vin dulce, sampanie, lichior) si racoritoare dulci (Coca Cola, Fanta, Pepsi).**

FUMATUL SI BAUTURILE ALCOOLICE SUNT INTERZISE DIABETICILOR **INSTRUCTIUNI SPECIALE**

100gr paine = 200gr mamaliga tare = 400gr mamaliga moale

Mediterranean Diet

Choosing a diet similar to one eaten by people living around the Mediterranean Sea may lower the risk of cardiovascular disease and have additional health benefits. The diet is mostly plant-based with high amounts of fresh vegetables, fruits, nuts, dried beans, olive oil, and fish. Follow these tips to eat the Mediterranean way!

Food/Food Group	Recommended Intake*	Tips
Vegetables	4 or more servings each day (one portion each day should be raw vegetables)	A serving is 1 cup raw or ½ cup cooked vegetables. Eat a variety of colors and textures.
Fruits	3 or more servings each day	Make fruit your dessert
Grains	4 or more servings each day	Choose mostly whole grains. 1 serving = 1 slice bread or ½ cup cooked oatmeal
Fats/Oils	Olive Oil: 4 Tablespoons or more each day	Choose extra virgin olive oil (EVOO) and use in salad dressings and cooking; choose avocado or natural peanut butter instead of butter or margarine
Dried Beans/Nuts/Seeds	Nuts/Seeds: 3 or more servings each week Beans/Legumes: 3 or more servings each week	1 ounce or 1 serving = 23 almonds or 14 walnut halves; 1 serving of beans = ½ cup
Fish and Seafood	2-3 times each week	Choose salmon, sardines, and tuna which are rich in Omega-3 fatty acids
Herbs and Spices	Use daily	Season foods with herbs, garlic, onions and spices instead of salt
Yogurt/Cheese/Egg Poultry	Choose daily to weekly	Choose low-fat yogurt and cheeses; choose skinless chicken or turkey in place of red meat
Alcohol/Wine	Men: 1-2 glasses each day Women: 1 glass each day	Always ask your medical team if alcohol is ok for you to consume.

***Serving sizes should be individualized to meet energy and nutrient needs.**

❖ Red meats, processed meats, and sweets should be limited



08/2015



VA
HEALTH
CARE | Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century

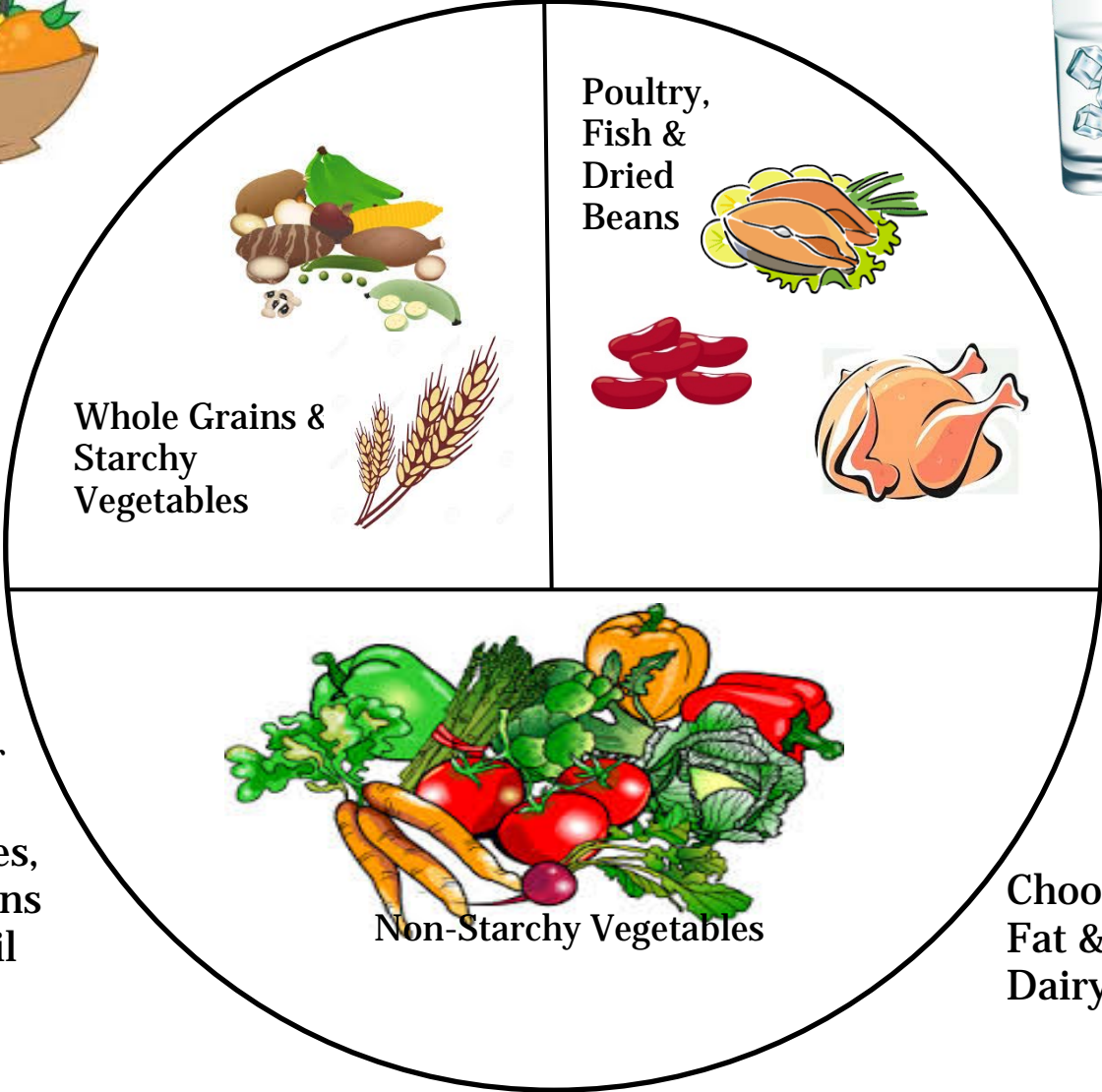
Mediterranean Plate



Choose fresh fruit for dessert or snacks



Flavor your food with herbs, spices, garlic, onions and olive oil



Drink water, tea or coffee with little or no sugar. May have 1-2 glasses of wine each day, but discuss with your medical team first.



Choose Non-Fat & Low-Fat Dairy Products



08/2015



VA HEALTH CARE | Defining EXCELLENCE in the 21st Century

Sample Menu

Breakfast

1 cup Greek yogurt with $\frac{3}{4}$ cup berries or fresh fruit and $\frac{1}{4}$ cup walnuts
1 slice whole wheat toast with $\frac{1}{4}$ cup mashed avocado or 2 teaspoons natural nut butter
Coffee or tea



Lunch

1 cup lentil or minestrone soup
1 whole wheat pita
2 Tablespoon hummus
 $\frac{1}{2}$ cup tomatoes, $\frac{1}{2}$ cup cucumber with 2 Tablespoons olive oil, balsamic vinegar, and basil
Water with lemon wedge
1 apple, peach, or orange



Snack

1 ounce low-fat mozzarella cheese and 15 grapes

Dinner

3-4 ounces broiled fish brushed with olive oil, seasoned with lemon and dill
1 cup brown rice, cooked
1 cup steamed carrots
1-2 cups baby spinach and arugula salad with 2 Tablespoons olive oil vinaigrette dressing
Decaf green tea or 5 ounce wine (if cleared by medical team)

Snack

1 ounce dark chocolate

Nutrition Information: 2200 calories (8% saturated fat, 11% polyunsaturated fat, 19% Monounsaturated fat), 43 grams fiber. 4 Tablespoons olive oil each day provides 480 of 2200 calories.



08/2015



VA
HEALTH
CARE | Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century