



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# ПОРУШЕННЯ ЛІПІДНОГО ОБМІНУ

Порушення ліпідного обміну (дисліпідемії) визначаються як стани, при яких концентрація ліпідів і ліпопротеїдів у плазмі крові не відповідає значенням, що вважаються нормальними. Для діагностики та моніторингу лікування дисліпідемії визначається ліпідний профіль, який являє собою набір тестів, що виконуються в плазмі/сироватці крові. Ліпідний профіль також дає загальну картину серцево-судинного ризику.

Цільові значення для окремих показників ліпідного профілю натще:

- загальний холестерин (ЗХС) < **190 мг/дл** (5,0 ммоль/л);
- холестерин ЛПВЩ (ХС ЛПВЩ) > **40 мг/дл** (1,0 ммоль/л) для чоловіків і > 45 мг/дл (1,2 ммоль/л) для жінок;
- тригліцериди (ТГ) < **150 мг/дл** (1,7 ммоль/л).

## Dieta

Зміна способу життя, включаючи дієту, є важливим елементом профілактики та лікування ліпідних порушень. У пацієнтів з низьким серцево-судинним ризиком зміна способу життя є достатнім втручанням, тоді як у більш тяжких випадках її впроваджують одночасно з фармакологічним лікуванням. Дієтичні моделі, засновані на середземноморській дієті, дієтах з низьким глікемічним індексом і рослинних дієтах, застосовуються в дієтотерапії ліпідних порушень. Це передбачає обмеження тваринних жирів і простих цукрів при одночасному збільшенні в раціоні продуктів, які є джерелами ненасичених жирних кислот (олії, авокадо, горіхи, насіння і насіння), цільнозернових злаків, овочів і фруктів. Дієта також повинна враховувати **індивідуальні потреби** пацієнта. З цією метою бажано звернутися за допомогою до лікаря-дієтолога, який підтримає вас у зміні харчових звичок.

\* Ризик оцінює лікар



## Основні рекомендації щодо харчування

- 1 Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, намагайтеся поступово знижувати масу тіла. Рекомендується комплексний підхід, що включає дієту, засновану на принципах здорового харчування, підтримання енергетичного дефіциту та регулярну фізичну активність. Дієта завжди повинна бути адаптована **до ваших потреб і можливостей**. Рекомендований режим харчування: 4-5 разів на день через рівні проміжки часу кожні 3-4 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. Зменшення до **5-10% початкової маси тіла** сприятливо впливає на параметри ліпідного профілю і знижує ризик серцево-судинних захворювань.
- 2 Мінімізуйте шкідливі **транс-жири** (гідрогенізовані рослинні олії). Вони в основному містяться в: твердих маргаринах, готових кондитерських виробках, порошкових супах і соусах, солоних і солодких закусках, фаст-фуді. Це особливо важливо для зниження концентрації загального холестерину і холестерину фракції ЛПНЩ і підвищення концентрації холестерину фракції ЛПВЩ.
- 3 Обмежте споживання продуктів, що містять **холестерин і насичені жирні кислоти**. Замість жирних молочних продуктів обирайте знежирені аналоги, що містять до 2% жиру. Замініть вершкове масло м'якими маргаринами, бажано з додаванням фітостеролів та рослинних станолів. Обирайте нежирні сорти м'яса, а м'ясо двічі на тиждень замінійте рибою і щонайменше раз на тиждень - бобовими. Обмежте червоне м'ясо до 350-500 г на тиждень, а перероблене м'ясо (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) - до якомога меншої кількості. Обмежте споживання курячих яєць до одного на день або 7 яєць на тиждень.
- 4 Збільшити споживання продуктів, що містять **ненасичені жирні кислоти** (омега-3, омега-6 і омега-9). Щоб забезпечити їх достатню кількість у своєму раціоні, їжте рибу принаймні двічі на тиждень, бажано морську (лосось, палтус, оселедець, скумбрія). Обирайте рослинні жири - оливкову, рапсову, лляну олію. Додавайте їх у холодному вигляді до салатів або інших страв. Для приготування їжі можна використовувати рафіновані рослинні олії (наприклад, універсальну рапсову) та оливкову олію. Горіхи, насіння, та авокадо також є джерелами ненасичених жирних кислот. Вживання 30 г/день горіхів знижує ризик таких захворювань, як інфаркт та інсульт.
- 5 Споживайте достатню кількість **овочів і фруктів**, які є джерелом харчових волокон, вітамінів і антиоксидантних компонентів (наприклад, вітаміну С, бета-каротину, флавоноїдів). Їжте овочі якомога частіше (**мінімум 400 г/день**), бажано, щоб вони з'являлися в більшості прийомів їжі протягом дня. Фрукти їжте в меншій кількості (**200-300 г/день**), оскільки вони містять більше простих цукрів. Перевагу слід надавати таким ягодам, як малина, чорниця, лохина, чорна смородина, полуниця і чорноплідна горобина.
- 6 Збільшить споживання харчових волокон, які знижують загальний рівень холестерину і фракцію ЛПНЩ в крові. Для цього збагатіть свій раціон овочами, фруктами, цільнозерновими продуктами та бобовими. Кожні 7 г додаткових харчових волокон асоціюються зі зниженням ризику ішемічної хвороби серця на 9%, а 10 г/день - зі зниженням ризику інсульту на 16%.



- 7 Обмежте споживання цукру, солодоців, джемів та меду. Прості цукри є субстратом для синтезу тригліцеридів (ТГ) в печінці. Читайте склад продуктів харчування. Уникайте тих, що містять цукор, глюкозний сироп, фруктозний сироп, глюкозно-фруктозний сироп, кукурудзяний сироп, сироп з високим вмістом фруктози.
- 8 Випивайте щонайменше **1,5-2 літри рідини на день**. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.
- 9 Намагайтесь споживати **2 г фітостеролів і станолів** на день, що може призвести до зниження рівня холестерину ЛПНЩ і фракцій тригліцеридів (ТГ) приблизно на 7-10%. Ці сполуки природним чином містяться у фруктах, горіхах, злаках та рослинних оліях. Їх також можна додавати в такі продукти, як м'які маргарини, йогурти та інші молочні продукти. Однак зверніть увагу на заявлений виробником розмір порції, що містить 2 г рослинних стеролів і станолів, оскільки менша кількість не матиме терапевтичного ефекту.
- 10 Ефект від вищезгаданих модифікацій дієти може бути доповнений введенням **окремих дієтичних добавок**, включаючи екстракт червоного рису, берберин та омега-3 жирні кислоти. Однак завжди рекомендується проконсультуватися з лікарем перед тим, як почати прийом добавок.

## Фізична активність

- 1 Активність може допомогти підвищити рівень холестерину ЛПВЩ, який в нормальних концентраціях має антиатеросклеротичну дію.
- 2 Забезпечте **регулярну фізичну активність**. Якщо до цього часу ви були малоактивні, поступово збільшуйте її. Відрегулюйте тип, тривалість і частоту фізичних навантажень відповідно до своїх можливостей. Для цього бажано проконсультуватися з фахівцем з фізичної активності або фізіотерапевтом. Рекомендується приділяти щонайменше 30 хвилин помірним фізичним навантаженням (наприклад, ходьба, біг, їзда на велосипеді або плавання) щодня.
- 3 Виконуйте **спонтанні фізичні вправи**. Прості повсякденні дії, такі як активна хатня робота, також мають переваги для здоров'я. Вплив фізичних вправ на організм може відрізнятися у випадку різних людей і від виду активності. Однак пам'ятайте, що будь-яка фізична активність краще, ніж відсутність активності.



## Інші елементи способу життя

- 1 **Значно скоротіть, а краще взагалі виключіть алкоголь зі свого раціону.** Дані свідчать про необхідність повної відмови від алкоголю для людей з гіперхолестеринемією та з високим рівнем тригліцеридів.
- 2 **Відмовтеся від куріння.**
- 3 Шукайте найкращий спосіб боротьби зі стресом. Корисними можуть бути техніки релаксації, засновані на усвідомленості та медитації, дихальні вправи або йога. Якщо стресові ситуації загострюють вашу тривогу і страхи, зверніться до фахівця з психічного здоров'я.
- 4 Переконайтеся, що ви отримуєте достатню **кількість якісного сну (7-9 годин на добу)**. Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час (у тому числі у вихідні дні). За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.










#### Бібліографія:

1. Банах М., Бурхардт П., Хлебус К., Добровольські П., Дудек Д., Дирбусь К. та ін: Настанови PTL/KLRwP/PTK/PTDL/PTD/PTNT з діагностики та лікування ліпідних порушень у Польщі 2021. *Lekarz POZ (Лікар загальної практики)*. 2021(4): 1-111.
2. Чапля М., Янковські П. (ред.): Харчування при серцевих захворюваннях. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Варшава, 2022.



## Рекомендовані та не рекомендовані продукти при порушенні ліпідного обміну

Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овочі з жирними соусами і заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> <li>• сухофрукти в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цукати</li> <li>• фрукти в сиропі</li> </ul>
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• борошно грубого помелу</li> <li>• цільнозерновий хліб та хліб Грегема</li> <li>• натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні</li> <li>• пшеничні, житні, вівсяні висівки</li> <li>• крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа</li> <li>• рис: бурий, дикий, червоний</li> <li>• макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рафіноване борошно</li> <li>• хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки)</li> <li>• сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі)</li> <li>• каші з дрібної крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи</li> <li>• білий рис</li> <li>• світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові</li> </ul>
<b>Картопля</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варена</li> <li>• запечена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом</li> <li>• смажена</li> <li>• картопля фрі, чіпси</li> <li>• деруни картопляні смажені у маслі</li> </ul>
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко зі зниженою жирністю (до 2%)</li> <li>• молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 2% жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, скир, гранульований сир, кисле молоко)</li> <li>• нежирний та напівнежирний сир</li> <li>• сир моцарелла легкий</li> <li>• бутербродні сири (в помірній кількості)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• незбиране молоко</li> <li>• згущене молоко</li> <li>• вершки, кавові вершки</li> <li>• фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>• сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>
<b>Яйця</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в помірній кількості: яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлет, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру)</li> <li>• яйця з майонезом</li> </ul>
<b>М'ясо та м'ясні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик</li> <li>• нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях</li> <li>• нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка</li> <li>• жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки)</li> <li>• м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси</li> </ul>
<b>Риба, рибні продукти та морепродукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп)</li> <li>• в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях, копчена риба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рибні консерви, ікра</li> </ul>
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби</li> <li>• пасти з насіння бобових</li> <li>• соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>• макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul>

# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при порушенні ліпідного обміну



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>суміші вершкового масла з рослинними оліями</li> <li>м'які маргарини</li> <li>маргарин з додаванням рослинних стеролів і станолів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вершкове масло та топлене масло в обмеженій кількості</li> <li>Смалець, сало, свинячий жир</li> <li>тверді маргарини (пресовані)</li> <li>тропічні олії: пальмова, кокосова</li> <li>майонез</li> </ul>
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи (наприклад, волоські, фундук, мигдаль)</li> <li>насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами</li> </ul>
<b>Цукор і солодоці, солоні закуски</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>темний шоколад мін. 70% какао</li> <li>Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру</li> <li>натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру</li> <li>натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит)</li> <li>варення з низьким вмістом цукру</li> <li>желе та киселі без додавання цукру</li> <li>домашня випічка без додавання цукру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий)</li> <li>мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві</li> <li>солодоці з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки)</li> <li>солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики)</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>вода</li> <li>напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао)</li> <li>овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості</li> <li>домашній несолодкий лимонад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>алкогольні напої</li> <li>підсолоджені газовані та негазовані напої</li> <li>енергетичні напої</li> <li>нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру</li> <li>питний шоколад</li> </ul>
<b>Приправи та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир)</li> <li>суміші спецій без додавання солі</li> <li>домашні салатні заправки з лимона, невеликої кількості олії або йогурту, трав</li> <li>натрієва і калієва сіль в обмеженій кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська)</li> <li>суміші спецій з високим вмістом солі</li> <li>бульйонні кубики</li> <li>рідкі підсилювачі смаку</li> <li>готові соуси</li> </ul>
<b>Супи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>зі смаженою заправкою, забілені вершками</li> <li>супи швидкого приготування</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>заморожені фруктові та овочеві суміші</li> <li>суміші круп та бобових</li> <li>вівсяні пластівці швидкого приготування</li> <li>супи-пюре</li> <li>готові страви на сковороду з овочами</li> <li>безсольові овочеві пасти та пюре</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб)</li> <li>заморожені піци, запіканки</li> <li>напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном</li> <li>страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи)</li> </ul>
<b>Технологічна обробка продуктів харчування</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте)</li> <li>смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль)</li> <li>запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді</li> <li>смаження без додавання жиру</li> <li>тушкування без смаження</li> </ul> <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>смаження у фритюрі</li> <li>тушкування з попереднім обсмажуванням</li> <li>запікання у великій кількості жиру</li> <li>панірування</li> </ul>



## Приклад якісного харчування при порушенні ліпідного обміну

### СНІДАНОК:

Бутерброди з м'ясною нарізкою, сиром моцарелла та овочами

- житній хліб грубого помелу
- нежирна шинка з м'яса птиці
- сир моцарелла легкий
- помідор
- болгарський перець
- салат

### 2-Й СНІДАНОК:

Молочно-фруктовий смузі з вівсянкою

- натуральний йогурт 2% жирності
- банан
- ягоди, наприклад, малина, чорниця, полуниця, ожина, смородина
- вівсянка

### ОБІД:

Курка-гриль з овочами та перловкою

- куряче філе
- перець, прованські трави, чебрець
- кабачок
- баклажан
- червоний перець
- оливкова олія
- перловка



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Овочеві палички з хумусом

- варений нут
- паста тахіні
- часник
- оливкова олія
- морква
- кольрабі

### ВЕЧЕРЯ:

Салат із запеченим лососем

- салатний мікс
- рукола
- помідори черрі
- паростки броколі
- запечений лосось
- червона квасоля
- червоний перець
- оливкова олія
- гарбузове насіння

