











ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА LDL-ХОЛЕСТЕРОЛ В КРЪВТА

		ДА	НЕ
ХЛЯБ		пълнозърнест, ръжен или ръжено-пшеничен със зърна	хляб от фино бяло брашно
МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ		прясно и кисело краве мляко с ниска масленост (под 2%), краве сирене, кашкавал, обезмаслена извара	пълномаслено прясно и кисело краве, овче и биволско мляко, овче сирене и кашкавал, чуждестранни сирена – бри, камамбер, рокфор
ЗЕЛЕНЧУЦИ		чушки, домати, моркови, камби, лук, чесън, копър, магданоз, бамя, салати	патладжан, авокадо, картофи, особено пържени и ориз
ПЛОДОВЕ		ябълки, дюли, мушмули, грейпфрути цитрусови плодове, боровинки, ягоди, шипки	всички сладки плодове със висок гликемичен индекс – зрели череша, сладки сливи и круши, фурми, смокини
МЕСО		нетлъсто пилешко и агнешко, пуешко, заешко месо, риба (поне 1-2 пъти седмично)	свинско, говеждо, тлъсто телешко, овнешко, пилешко с кожа, животински вътрешности, създърма, бабек, салам, мозък
МАЗНИНИ И ОЛИО		слънчогледово олио, зехтин, царевично масло, олио от семки на грозде	краве масло, лой, свинска мас, сметана
ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ		Черен шоколад (не повече от 2 блокчета дневно), десерти с обезмаслено мляко и подсладител	всички видове бонбони, вафли и бисквити от бяло брашно
НАПИТКИ		минерална вода, прясно изцедени сокове, билков или плодов чай, кафе, червено вино (не повече от 1-2 чаши дневно)	алкохолни напитки, шейкове и напитки със сметана
СУПИ		зелечукови супи от моркови, картофи, броколи, карфиол, без допълнителна мазнина, пилешка супа, рибена супа	супи със свинско или друго тлъсто месо, шкембе чорба, пача, варена телешка глава
ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И ПОДПРАВКИ		жито, булгур, зрял боб, зелен фасул, леща, грах, чубрица, пресни орехи	ориз, ашуре, сутляш

1
ден

07:00ч.: кафе без захар, обезсолено сирене 50 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: домати 150 г.
12:00ч.: мусака с тиквички 300 г, кисело мляко без захар 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
16:00ч.: плод (ягоди) 250 г.
19:00ч.: кюфтета на скара 150 г, салата от краставици 200 г, кисело мляко без захар 250 г.
Енергиен внос: 1395 ккал. Химичен състав: Б — 86 г, М — 68 г, В — 100 г.

2
ден

07:00ч.: прясно мляко без захар 250 мл, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: варено яйце 1 бр.
12:00ч.: чушки пълнени с месо 300 г, домати 150 г, плод 200 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
16:00ч.: домати 150 г.
19:00ч.: зелен фасул плакия 300 г, кисело мляко без захар 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
Енергиен внос: 1409 ккал. Химичен състав: Б - 74 г, М — 51 г, В — 154 г.

3
ден

07:00ч.: чушки със сирене 100 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: плод 250 г.
12:00ч.: телешки шницел на скара 150 г, мешана салата 150 г, палачинки с ябълки 150 г.
16:00ч.: нектар без захар 250 мл.
19:00ч.: обезсолено сирене 50 г, домати 150 г, кисело мляко 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
Енергиен внос: 1427 ккал. Химичен състав: Б — 74 г, М — 60 г, В — 138 г.

4
ден

07:00ч.: чай със захарин, кашкавал 50 г, домати 100 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: варено яйце 1 бр.
12:00ч.: постна мусака 250 г, мешана салата 150 г, кисело мляко 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
16:00ч.: плод 250 г.
19:00ч.: тиквички на фурна 250 г, кисело мляко без захар 250 г.
Енергиен внос: 1541 ккал. Химичен състав: Б - 91 г, М — 59 г, В — 171 г.

5
ден

07:00ч.: прясно мляко без захар 250 мл, варено яйце 1 бр, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: плод 250 г.
12:00ч.: руло от месо 180 г, мешана салата 150 г, компот без захар 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
16:00ч.: сок от ябълки 200 г.
19:00ч.: риба на скара 150 г, салата от домати 150 г, плод 150 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
Енергиен внос: 1467 ккал. Химичен състав: Б — 91 г, М — 44 г, В — 167 г.

6
ден

07:00ч.: чай без захар, телешки салам 50 г, обезсолено сирене 50 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: плод 250 г.
12:00ч.: печено месо 150 г, салата 150 г, компот без захар 250 г.
16:00ч.: прясно сирене 100 г.
20:00ч.: кренвирши 150 г, салата 150 г, кисело мляко без захар.
Енергиен внос: 1508 ккал. Химичен състав: Б — 95 г, М — 81 г, В - 89 г.

7
ден

07:00ч.: обезсолено сирене 50 г, мешана салата 150 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
10:00ч.: кисело мляко без захар 250 г.
12:00ч.: кюфтета на скара 150 г, домати 150 г, крем от извара 180 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
16:00ч.: плод 250 г.
19:00ч.: печени чушки 150 г, сирене 50 г, кисело мляко 250 г, пълнозърнест хляб 1 филия.
Енергиен внос: 1492 ккал. Химичен състав: Б — 95 г, М — 59 г, В — 135 г.

ХРАНИТЕЛНИЯТ РЕЖИМ НЕ ЗАМЕНЯ НАЗНАЧЕНАТА ОТ ЛЕКУВАЩИЯ ЛЕКАР МЕДИКАМЕНТОЗНА ТЕРАПИЯ

ВИСОКИЯТ LDL-ХОЛЕСТЕРОЛ ПОВИШАВА РИСКА ОТ ИНФАРКТ И ИНСУЛТ!

ПРОСЛЕДЯВАЙТЕ РЕДОВНО НИВАТА НА ВАШИЯ LDL-ХОЛЕСТЕРОЛ

Нивото на LDL-холестерол в кръвта при пациенти с много висок сърдечно-съдов риск (установено сърдечно-съдово заболяване, диабет тип 1 или 2) трябва да бъде < 1,8 mmol/l или да се намали с 50%, когато тази стойност не може да бъде постигната.

При пациенти с висок сърдечно-съдов риск (със завишени единични рисков фактори: повишено кръвно налягане, тютюнопушене, наднормено тегло, намалена физическа активност, диабет, стрес) нивото трябва да бъде < 2,5 mmol/l.

Попитайте вашия лекуващ лекар!

Следваш преглед:

Дата:

Час:

Препоръките относно хранителния режим са изготвени от ст.нс д-р Светослав Ханджиев, д.м., член на Европейската академия на науките по хранене (EANS)

Atlas 1018036.011

AstraZeneca 
Здравето ни свързва!