

POLSKI CONSENSUS TŁUSZCZOWY

Consensus uwzględnia najważniejsze zagadnienia dotyczące **poprawy zdrowia społeczeństwa polskiego**. Stanowią go ustalenia podjęte w wyniku spotkań grona ekspertów towarzysztw i instytutów naukowych w dniach 10 kwietnia i 24 maja 1996 roku.

Ustalenia te przedstawiają się następująco:

1. W polskiej diecie należy obniżyć spożycie tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię, zmniejszając jednocześnie ich strukturę poprzez zwiększenie udziału tłuszczów roślinnych zawierających jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Podstawą dziennej racji pokarmowej powinny być produkty niskotłuszczowe.

2. Nasycone kwasy tłuszczowe, które przeważają w diecie Polaków, i kwasy tłuszczowe typu trans wywierają podobny, niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka, podnosząc poziom cholesterolu frakcji LDL i z tego powodu powinny być traktowane łącznie.

Dzieciom do trzech lat należy podawać masło i stosować w diecie oleje roślinne (oliwa z oliwek,



olej rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy i sojowy). Natomiast dzieciom starszym podawać margaryny wysokiej jakości (miękkie).

3. Do krótkiego smażenia w warunkach domowych można stosować dowolny tłuszcz, preferując oleje roślinne; jednakże pod warunkiem **jednorazowego** ich użycia.
4. Jest rzeczą nadzwyczaj ważną, że miażdżyca jest procesem dynamicznym wykazującym skłonność do cofania się. Zostało to w szczególności jasno wykazane w badaniu pod nazwą Lifestyle Heart Trial.
5. Ważnym dowodem na skuteczność działań profilaktycznych jest także spadek umieralności na niedokrwienną chorobę serca w krajach zachodnich.

Dieta hipolipemiczna i dieta niskosodowa

W celu zahamowania dalszego rozwoju blaszek miażdżycowych, nadciśnienia tętniczego oraz w konsekwencji wystąpienia choroby wieńcowej serca należy stosować **diety hipolipemiczną** oraz **niskosodową**.

Zalecenia w diecie hipolipemicznej wg Szostak i Cybulskiej (Tabela 1)

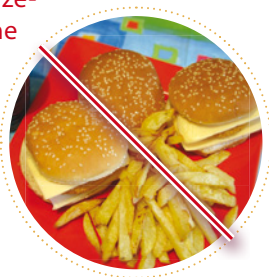
- Produkty zalecane cechują się **małą zawartością tłuszczu** i/lub **dużą błonnikową**. Powinny być spożywane regularnie.
- Produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach cechują się zawartością tłuszczów nienasyconych i ograniczoną ilością tłuszczów nasyconych.

Produkty te są dozwolone jedynie w ograniczonych ilościach, ponieważ dieta powinna być **ubogotłuszczowa**, np.:

- » **mięso czerwone** nie więcej niż trzy razy na tydzień,
- sery** o średniej zawartości tłuszczu oraz **mięsne i rybne pasty** raz na tydzień
- » **ciasto domowe, biszkopty, wyroby cukiernicze** przygotowane z dodatkiem odpowiednich margaryn zawierających

rających kwasy tłuszczowe nienasycone lub olejów – dwa razy na tydzień, **frytki i ziemniaki pieczone** na właściwym oleju – raz na dwa tygodnie.

- Produkty przeciwwskazane zawierają duże ilości tłuszczów nasyconych i/lub cholesterolu.



Sprzeczne opinie nadal dotyczą **czerwonego wina**.



Udowodniono, że jego pozytywny wpływ związany jest z wyższymi stężeniami HDL, niższymi poziomami fibrynogenu i zmniejszoną agregacją płytek.

Natomiast niewłaściwe jest zalecanie ludziom alkoholu, bowiem możliwość szkodliwości takiego postępowania jest większa niż spodziewane jego korzyści.

Tabela 1. Produkty zalecane i przeciwwskazane (Źródło: Europejskie Towarzystwo Miażdżycowe, 1992 oraz modyfikacje W. B. Szostaka i B. Cybulskiej)

Grupa	Produkty zalecane	Produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, maca, owsianka, ryż, makaron, płatki kukurydziane, musli, kasze gruboziarniste		rogaliki francuskie
Nabiał	mleko chude, sery, jogurty odtłuszczone, białko jaj, substytuty jaj	mleko półtłuste, sery: brie, edamski, camembert, gouda	pełne mleko, śmietana, sery, jogurty pełnotłuste
Zupy	zupy warzywne, chude wywary mięsne		zupy zaprawiane śmietaną
Ryby	ryby bez skóry	ryby smażone na właściwym oleju	ikra, ryby smażone na niewłaściwym oleju lub tłuszczu
Mięso	indyki, kurczaki, cielęcina, króliki, dziczyzna	bardzo chuda wołowina, szynka, bekon, kielbaska z cielęciny lub kurczaka, wątroba 2 razy w miesiącu	masło, smalec, słonina, łój, tłuszcz z pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione



Grupa	Produkty zalecane	Produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach	Produkty przeciwwskazane
Owoce i warzywa	warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe, fasola, groch, soczewica, kukurydza, ziemniaki, owoce świeże i suszone	ziemniaki lub frytki smażone na dozwolonym oleju	ziemniaki pieczone, frytki, warzywa lub ryż smażone na niewłaściwym tłuszczu, warzywa solone i konserwowane, chipsy
Desery	sorbety, galaretki, bezy, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe		lody, kremy, budynie na tłustym mleku, sosy na śmietanie lub maśle
Wypieki		ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych	torty, paszteciki, babeczki
Wyroby cukiernicze	marmoladki	marcepany, chałwa	czekolada, toffi, karmelki, batony kokosowe
Orzechy	włoskie, migdały, kasztany	laskowe, ziemne, pistacjowe i brazylijskie	orzechy kokosowe, solone
Napoje	kawa filtrowana, herbata, woda, napoje bezkaloryczne i bezalkoholowe	alkohol, niskotłuszczowe napoje czekoladowe	czekolada, kawa ze śmietanką, gotowana kawa
Sosy, przyprawy	pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	sosy sałatkowe niskotłuszczowe	majonezy, sól dodana, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz