

## Vhodné a nevhodné potraviny

Mezi potraviny vhodné pro snižování cholesterolu obecně patří zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny a pečivo, libové maso, ryby, luštěniny, brambory, rýže, ořechy a semínka. Naopak pozor je potřeba si dát na tučné druhy masa, tučné uzeniny, šlehačku, smetanu, tavené a smetanové sýry, sladkosti a cukrovinky.

Potraviny	Vhodné	Méně vhodné	Nevhodné
<b>Maso</b>	Libové druhy masa (krůtí a kuřecí prsa, libové hovězí zadní, vepřová kýta)	Častá konzumace tučnějšího masa (např. hovězí přední, vepřová plec), drůbež s kůží), vnitřností	Tučné druhy masa (krkovice, bůček), tučná drůbež s kůží, mleté maso z obchodu
<b>Ryby</b>	Všechny druhy bez kůže	Ryby s kůží	
<b>Masné výrobky</b>	Drůbeží šunka prsní, šunka nad 80 % masa	Párky a salámy s obsahem masa alespoň 70 %	Salámy s nízkým obsahem masa, párky s obsahem masa pod 70 %, masové konzervy, paštiky, zabijačkové výrobky
<b>Sýry</b>	Sýry do 30 % tuku v sušině, nízkotučné sýry, krémové sýry s obsahem tuku do 15 g/100 g, Cottage sýr	Sýry s obsahem tuku do 45 % tuku v sušině	Smetanové sýry, sýry s obsahem tuku nad 45 % tuku v sušině
<b>Mléko</b>	Nízkotučné a polotučné mléko	Plnotučné mléko v menším množství	Plnotučné mléko ve větší míře
<b>Jogurty</b>	Do 3 % tuku a bílé	Bílé jogurty 3,5-4 % tuku, ovocné jogurty bez cukru	Jogurty nad 4 % tuku, slazené jogurty
<b>Mléčné výrobky</b>	Tvaroh měkký, nízkotučný a polotučný, kefir neochucený		Smetana, šlehačka, plnotučné výrobky
<b>Vejce</b>	5-7 vajec týdně		
<b>Přílohy</b>	Celozrnné varianty (rýže, těstoviny, quinoa, pohanka, bulgur, kuskus), brambory, vše v nesmažené podobě		Smažené přílohy, knedlíky, těstoviny z bílé pšenice
<b>Chléb a pečivo</b>	Celozrnné a žitné pečivo, křehké plátky		Pečivo z bílé pšenice, jemné a trvanlivé pečivo, sušenky

<b>Tuky</b>	Kvalitní rostlinné oleje (řepkový, olivový, lněný), kvalitní rostlinné margaríny, ořechy, <u>semena</u> , avokádo	Slunečnicový olej, máslo v přiměřeném množství	Margaríny s obsahem ztužených tuků, kokosový a palmový tuk, sádlo
<b>Ovoce a zelenina</b>	Všechny druhy – čerstvé i tepelně upravené (ne smažené)	Nakládaná	Smažená zelenina, džemy a marmelády s vysokým obsahem cukru, proslazené ovoce

Tabulka 2: *Vhodné a nevhodné potraviny při vysokém cholesterolu*