

I. Dijeta pri HIPERKOLESTEROLEMIJI

 **PREPORUČLJIVO**

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

- ✓ Obrano mlijeko (do 1,5 % mm)
- ✓ Kiselo mlijeko (do 1,5 % mm)
- ✓ Acidofilno mlijeko (do 1,5 % mm)
- ✓ Kefir (do 1,5 % mm)
- ✓ Jogurt (do 1,5 % mm),
- ✓ Ostali fermentirani mliječni proizvodi, probiotici s prebioticima (do 1,5 % mm)
- ✓ Svježi sirevi (manje od 25 % mm)

MESO I MESNI PROIZVODI

- ✓ Piletina i puretina bez kože
- ✓ Meso kunića
- ✓ Nemasna teletina, junetina, janjetina
- ✓ Pureća i pileća prsa u ovitku

RIBA

- ✓ Plava riba (srdela, papaline, skuša, lokarda, tuna, palamida)
- ✓ Bijela riba
- ✓ Losos

JAJA

- ✓ Bjelanjak kokošji

VOĆE

- ✓ Jabuke
- ✓ Ananas
- ✓ Limun
- ✓ Mandarine
- ✓ Naranče
- ✓ Kivi
- ✓ Kruške
- ✓ Breskve
- ✓ Nektarine
- ✓ Marelice
- ✓ Maline
- ✓ Kupine
- ✓ Višnje
- ✓ Trešnje
- ✓ Jagode
- ✓ Borovnice
- ✓ Brusnice
- ✓ Ribiz
- ✓ Dinje
- ✓ Lubenice
- ✓ Rogač
- ✓ Papaja
- ✓ Kiwano
- ✓ Šljive
- ✓ Banana (u manjoj količini)
- ✓ Grožđe (u manjoj količini)
- ✓ Grejp (ukoliko je uvedena terapija statinima, nije preporučljiv)

POVRĆE

- ✓ Mahune
- ✓ Blitva
- ✓ Špinat
- ✓ Kelj
- ✓ Rajčice
- ✓ Tikvice
- ✓ Brokula
- ✓ Cvjetača
- ✓ Kupus
- ✓ Paprike
- ✓ Krastavac
- ✓ Zelena salata
- ✓ Endivija
- ✓ Matovilac
- ✓ Radič
- ✓ Cikla
- ✓ Šparoge
- ✓ Artičoke
- ✓ Korabica
- ✓ Rotkvice
- ✓ Mrkva
- ✓ Celer
- ✓ Poriluk
- ✓ Luk crveni i bijeli
- ✓ Gljive
- ✓ Grašak zeleni
- ✓ Grah mladi
- ✓ Krumpir (kuhani)

LEGUMINOZE, ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

- ✓ Tjestenina integralna
- ✓ Mješavina žitarica i voća
- ✓ Miješani kruh iz cijelog zrna
- ✓ Kruh miješani (pšenično i raženo brašno)
- ✓ Bob
- ✓ Leća
- ✓ Slanutak
- ✓ Grah
- ✓ Grašak suhi
- ✓ Zob
- ✓ Pšenične mekinje
- ✓ Ječam
- ✓ Raž
- ✓ Heljda
- ✓ Proso
- ✓ Riža integralna
- ✓ Graham kruh i pecivo
- ✓ Zobeni miješani kruh i peciva
- ✓ Ječmeni miješani kruh

ORAŠTI PLODOVI I SJEMENKE

- ✓ Salba (*Salvia hispanica* L.)
- ✓ Lanene sjemenke
- ✓ Bademi, orasi, lješnjaci i pistacio u manjoj količini

PIĆA I NAPICI

- ✓ Čaj, posebice zeleni čaj
- ✓ Prirodna izvorska voda
- ✓ Gazirana prirodno mineralna voda bogata magnezijem
- ✓ Prirodni svježe iscijeđeni sok
- ✓ Sok od rajčice
- ✓ Crna kava (ne više od 1-2 šalice na dan)

ZAČINI

- ✓ Začinsko bilje (posebno mediteransko)
- ✓ Ocat (jabučni, vinski, aceto balsamico)
- ✓ Sol i dodatak jelima (vegeta) (u vrlo maloj količini)

MASTI, ULJA I PRERAĐEVINE OD MASTI

- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ Bučino ulje (u manjoj količini)
- ✓ Suncokretovo ulje (u manjoj količini)
- ✓ Margarin mekani (u manjoj količini)

I. Dijeta pri HIPERKOLESTEROLEMIJI

**X NIJE
PREPORUČLJIVO**

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

- X** Punomasno i djelomično obrano mlijeko (3,5 % do 1,5 % mm)
- X** Vrhnje
- X** Kajmak (skorup)
- X** Maslo
- X** Tučeno slatko vrhnje
- X** Biljno vrhnje (šlag)
- X** Punomasni sirevi (više od 25 % mm)
- X** Topljeni sirevi
- X** Pripravci topljenih sireva
- X** Mliječni namazi
- X** Maslac
- X** Voćni jogurti
- X** Deserti
- X** Smrznuti deserti (mliječni sladoled, krem sladoled, sladoled, aromatizirani deserti, voćni deserti)

MESO I MESNI PROIZVODI

- X** Masno meso, posebice svinjsko i goveđe meso
- X** Meso divljači
- X** Iznutrice (jetra, bubrezi, mozak)
- X** Trajne kobasice (kulen, zimska, čajna, srijemska)
- X** Polutrajne kobasice (kranjska, tirolska)
- X** Obarene kobasice (hrenovke, pariška, ekstra)
- X** Kuhane kobasice (tlačenica, krvavica, pašteta)
- X** Svježe kobasice (kobasice za pečenje)
- X** Trajni i polutrajni suhomesnati proizvodi (pršut, šunka, suha vratina, dimljena vratina)
- X** Konzerve od usitnjenog mesa (mesni doručak, narezak za sendvič, pašteta)
- X** Slanina
- X** Ostali proizvodi od mesa (čvarci)

RIBE I GLAVONOŠCI

- X** Masna slatkovodna riba
- X** Hobotnica
- X** Lignja
- X** Šipa
- X** Muzgavci
- X** Rakovi
- X** Kozice
- X** Škampci
- X** Jastog
- X** Dagnje
- X** Kamenica / oštriga
- X** Ostale školjke

JAJA

- X** Žumanjak kokošji
- X** Jaja svih ostalih peradi, prepeljića jaja

VOĆE

- X** Svježe smokve
- X** Kokosov orah
- X** Sušene groždice
- X** Suhe smokve
- X** Datulje
- X** Sušeno i kandirano voće
- X** Voćni kompoti (konzervirani)

POVRĆE

- X** Prženi, restani ili pire krumpir
- X** Kukuruz slatki
- X** Pastirnjak

LEGUMINOZE, ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

- X** Bijeli kruh, pecivo, toast
- X** Lisnato tijesto i peciva
- X** Burek
- X** Krafne
- X** Smoki, štapići, krekeri, grisini
- X** Čips
- X** Keksi punjeni nadjevom, napolitanke
- X** Kolači
- X** Kokice
- X** Kukuruzne pahuljice (corn-fakes)

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

- X** Prženi, slani kikiriki
- X** Sjemenke suncokreta

PIĆA I NAPICI

- X** Pivo
- X** Žestoka pića
- X** Vino
- X** Likeri
- X** Koncentrirani voćni sirupi
- X** Gazirani sokovi
- X** Osvježavajuća bezalkoholna zaslađena pića
- X** Topla čokolada

ZAČINI

- X** Kečap
- X** Gorčica (senf)
- X** Gotovi umaci, preljevi i dodaci jelima

MASTI, ULJA I PRERAĐEVINE OD MASTI

- X** Majoneza
- X** Tartar umak
- X** Tvrdi margarin
- X** Biljna ulja i masti
- X** Sve vrste životinjske masti