

MAGAS VÉRZSÍRSZINTET CSÖKKENTŐ DIÉTA

- A normális koleszterinszint felső határa 5,2 mmol/l. A magas koleszterinszint tünetmentes, mégis súlyos betegségek kockázatát növeli.
- Az orvosi ajánlások szerint a normálist meghaladó 5,2 mmol/l-es koleszterin érték felett **diétás kezelés** javasolt, amivel mintegy 10%-os csökkenést lehet elérni. A diétával is elérhető 10%-os koleszterinszint csökkenés 20%-kal csökkenti a szívinfarktus kockázatát.
- Ha ez nem elég a normális szint eléréséhez, **gyógyszeres (statin) kezelés** is indokolt, mert a vérszint nemcsak táplálkozástól, hanem a koleszterin belső termelésétől is függ.
- A diéta alapja a **zsírszegény, kalóriaszegény étrend**. Elsősorban **csökkenteni kell** az úgynevezett **telített zsírok fogyasztását**, melyek állati eredetű táplálékokban fordulnak főleg elő, így pl. az úgynevezett vörös húsokban, főleg a sertéshúsban, de magas arányban a kolbászokban, a szalámikban, a látható zsírt tartalmazó hentesárukban is, valamint a zsíros sajtokban és tejtermékekben.
- Mérsékelni kell a direkt **koleszterinbevitelt is**, ami főleg a velőben, tojássárgájában, belsőségben található nagy mennyiségben.
- **Helyettük zsírszegény ételek**, sovány húsok és tejtermékek fogyaszthatók, valamint **növényi eredetű zsírok**, így zsír helyett olajat, vaj helyett margarint használjunk, melyek kevesebb telített és több, úgynevezett telítetlen zsírt tartalmaznak és növényi eredetűek lévén **nem tartalmaznak koleszterint**. Hasonló **kedvező hatású a diófélék**, valamint az **olívaolaj** fogyasztása, valamint más szempontból a **halfogyasztás**, főleg a tengeri halaké. Törekedni kell napi 4-5x **zöldség és gyümölcsfogyasztásra**.
- Amennyiben **túlsúly-elhízás is fennáll**, a fentiek kívül a **szénhidrátok**, kenyerek, tészták, édességek fogyasztását is csökkenteni kell, mert **az is elhízáshoz** vezethet, mely viszont a koleszterin és egy másik zsírféleség, a **triglicerid** szint (norm: 1,7 mmol/l alatt) emelkedéséhez és az infarktus elleni védőfaktor, a **HDL-koleszterin** (norm: 1,0 mmol/l felett) csökkenéséhez vezethet.

KALÓRIATÁBLÁZAT

1 kcal = 4,2 kJoule

TÁPANYAGOK ENERGIA- ÉS ZSÍRTARTALMA 100 G-RA VONATKOZTATVA

Megnevezés	kcal / 100g	Zsír g/100g
Rizs	353	0,3
Bab	338	1,0
Száraztészta	386	1,8
Rozskenyér	261	0,9
Zsemle (1 db=54 g)	151	0,4
Háztartási keksz	423	6,8
Burgonya	88	0,2
Karalábé	39	0,2
Paradicsom	23	0,2
Sárgarépa	40	0,2
Uborka	12	0,1
Zöldbab	41	0,3
Zöldpaprika	20	0,3
Csiperkegomba	40	0,2
Alma	31	0,4
Ananász	53	0,7
Banán	105	0,1
Görögdiinnye	29	0,2
Körte	52	0,3
Mandarin	45	0,8
Málna	29	0,8
Őszibarack	41	0,3
Szamóca	35	0,6
Szőlő	78	0,5
Dió	654	57,0
Mandula	626	52,2
Fagylalt gyümölcsös és tejszínes	129	0

Megnevezés	kcal / 100g	Zsír g/100g
Kolozsvári szalonna	642	61,1
Császárhús	646	65,0
Margarin	737	79,0
Napraforgóolaj	928	99,8
Sertészsír	928	99,7
Sertésdagadó	441	42,0
Sertéslapocka	295	23,9
Karaj	163	8,1
Marhahús (béliszín)	121	4,4
Csirkehús (mell)	112	1,0
Borjűhús	123	4,5
Pulyka	174	9,5
Sertésmáj	139	5,3
Ponty	146	8,7
Kacsa	191	12,0
Lazac	213	14,0
Gépsonka	157	7,1
Szárazkolbász	301	25,4
Párizsi, Krinolin	219	18,2
Téliszalámi	532	46,1
Virslí	238	20,0
Tehéntej (2,8%)	62	2,8
Joghurt	74	2,0
Tejföl	216	20,0
Túró (félzsíros)	147	7,0
Ementáli sajt	394	29,4
Trappista sajt	381	28,1
Köményes sajt	225	10,0
Tojás (egész)	170	12,0
Tejcsokoládé	587	36,8



Pfizer Kft.

Alkotás u. 53. MOM Park „F” Épület
1123 Budapest, Hungary • 1384 Budapest, Pf. 735

Csirkecomb Kertészné módra

o **Hozzávalók:** 6-8 csirkecomb, egy kis olaj, leveskocka, 4 kis karalábé, 2 db sárgarépa, 1/2 kg zöldborsó, 1 kis karfiol, só, bors, paprika, petrezselyem zöldje.

o **Elkészítése:** a csirkecombót sóval, borssal, pirospaprikával meghintjük és egy kevés olajban mindkét oldalon átsütjük, 1 db leveskockából készült 3 dl lével felöntjük, hozzáadjuk a megtisztított zöldséget, a vékony csíkokra vágott karalábét, a karikára vágott sárgarépát, a rózsákra bontott karfiolt és végül a zöldborsót. Puhulásig és leve elfővéséig pároljuk. Tálaláskor finomra vágott petrezselyem zöldjével meghintjük.

o **1 adag:** 463 kcal

Flamand saláta

o **Hozzávalók:** 50 dkg vöröskáposzta, 20 dkg zeller, 20 dkg alma, 2 db metélőhagyma, 1 pohár kefir, 1 db citrom, ízlés szerint ecet, só, bors.

o **Elkészítése:** a vöröskáposztát vékonyra vágjuk vagy legyaluljuk, sózzuk, majd kb. 2 órát állni hagyjuk. A zellert lereszeljük, a káposztához keverjük és borssal ízesítjük. Ecetes vizet forralunk, forrón leöntjük vele az összekevert salátát. Lefedjük, lehűtjük, majd hűtőszekrényben az ízeket jól összeérleljük. Az almát tisztítva vékony szeletekre vágjuk, citromlét csepegtetve rá a lehűtött salátához keverjük. Kefirrel leöntve, metélőhagymával meghintve tálaljuk.

o **1 adag:** 129 kcal

Fogyókúrás laktató

o **Hozzávalók:** 0,5 kg tehéntúró, újhagyma, 1 fej saláta, 1 csokor hónapos retek, mustár, 2 dl joghurt.

o **Elkészítése:** a túró villával összetörjük, az újhagymát, salátát, retket vékonyra vágva 1 evőkanál mustárral, 1 pohár joghurttal összedolgozzuk, majd ízlés szerint sózzuk.

o **1 adag:** 213 kcal

Gombás makrélahal-saláta

o **Hozzávalók:** 2 doboz paradicsomos ízesítésű makréla-konzerv, 30 dkg gomba, vöröshagyma, citromlét, babérlevél, mesterséges édesítőszer, olaj, só, fehérbors.

o **Elkészítése:** a vöröshagymát olajon pároljuk, hozzáadjuk a babérlevelet, citromlevet, mesterséges édesítőszert, fehérborssal fűszerezzük, megpároljuk benne a gombát. Kihűlése után összekeverjük a makréla-konzervvel. Hűtőben érlelés után tálaljuk.

o **1 adag:** 350 kcal

Korpagácsa

o **Hozzávalók:** 8 dkg korpa, 8 dkg búzaliszt, 4 dkg reszelt sajt, 8 dkg margarin, 15 dkg tehéntúró, só, bors, tojásfehérje, élesztő, tejföl, tej.

o **Elkészítése:** élesztőből langyos tejjel kovászt készítünk. Amikor megkelt, adjuk hozzá a korpát, a búzalisztet, tejfölt, margarint, borsot, sót, tojásfehérjét, morzsoljuk bele a túró. A masszát jól összedolgozzuk, esetleg langyos tejjel hígítjuk, egy órán át pihentetjük, majd kinyújtjuk, három rétre hajtjuk és kiszaggatjuk. A pogácsák tetejét langyos tejjel megkenjük és sovány reszelt sajtot szórunk rá. Előmelegített forró sütőben sütjük.

o **1 db (kb. 8 dkg):** 180 kcal

Zöldséges virsli

o **Hozzávalók:** 45 dkg patisszon, 20 dkg gomba, 1 db sárgarépa, 1 csomó újhagyma, 4 db zöldpaprika, 3 pár virsli, 1 dl kefir, olaj, só, 5 dkg reszelt sajt, petrezselyem zöldje.

o **Elkészítése:** a patisszont meghámozzuk, magját kikaparjuk és apró kockára vágjuk. A karikára vágott újhagymát olajon üvegesre fonnyasztjuk, majd rátesszük a feldarabolt zöldséget és a gombát. Lefedve, saját levében pároljuk. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a felszeletelt zöldpaprikát és a karikázott virsli. Néhány percig tovább pároljuk. Végül belekeverjük a kefirt és az apróra vágott petrezselyem zöldjét. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.

o **1 adag:** 282 kcal

Töltött cukkini

o **Hozzávalók:** 2 db cukkini, 15 dkg szójagranulátum, 4 evőkanál lecsó, 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csomag kapor, 2 dl kefir, pirospaprika, só, borsikafű.

o **Elkészítése:** A szójagranulátumot 20-25 percre bő vízbe beáztatjuk. A jól megmosott cukkinin hosszában kettévágjuk. A közepét kiskanállal kikaparjuk, úgy, hogy a maradék ne legyen túl vékony. A hagymát az olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a lecsót, a kicsavart szóját. Fűszerezzük és kis lángon puhára főzzük. Ha kész, beletöltjük a cukkinibe, tetejét meglocsoljuk a kapros kefirrel, és tepsiben lefedve 25 percig, majd fedő nélkül 5-8 percig sütjük.

o **1 adag:** 328 kcal

Szójás vagdalt

o **Hozzávalók:** 30 dkg sovány sertéshús, 10 dkg szójagranulátum, 1 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 db tojás, 2 evőkanál olaj, só, bors, majoranna, zsemlemorzsa.

o **Elkészítése:** A darált sertéshúst összekeverjük az előzőleg beáztatott és kicsavart szójával. Beletesszük a tojásokat, az apróra vágott hagymát és fokhagymát, fűszerezzük, majd egyenletes masszává gyúrjuk. Kiolajozott, morzsával megszórta őzgerinc formában megsütjük.

o **1 adag:** 381 kcal