

Diétne odporúčania pri zvýšenom cholesterole:

Na prvom mieste: **Dostatok pohybu** – aeróbný šport – plávanie, bicyklovanie, dlhšie prechádzky

Obmedzenie príjmu živočíšnych tukov – vhodný je olivový olej, obsahuje nenasýtené kyseliny, ak je lisovaný za studena (panenský) má vysoký obsah antioxidantov

Omega – 3 – mastné kyseliny (v morských rybách, pstruh, alebo ako výživový doplnok) znižujú mortalitu a morbiditu (výskyt infarktu srdca, porúch srdcového rytmu), sú vhodné v sekundárnej prevencii kardiovaskulárnych ochorení

Potraviny	Doporučené	Obmedzené množstvo	Nevhodné
Tuky	znižit' príjem, oliv.olej	rastlinné -slnečnicový, sójový	maslo, masť, oškvarky, margarín
Ryby	všetky chudé ryby sladkovodné aj morské		
Mäso	biele, kura, morka, telacie, jahňacie	chudé: hovädzie, šunka, hydina	kačacie, hus, bravčové údeniny, vnútornosti, jaternice, salámy, tlačienka, mleté
Polievky	zeleninové nezaprážané odtučnený vývar		
Mliečne výrobky	nízkotučné mlieko, a výrobky s tukom <2%	polotučné, syry do 30% tuku	plnotučné, kondenzované šľahačky, syry>40%
Vajcia	Bielok	1-3 vajcia za týždeň	žltok, majonéz. Šalát
Ovocie a zelenina	všetka čerstvá a mrazená zelenina, sušené ovocie (okrem banánov)	zemiaky	hranolky, smažené, chipsy solené zavárané konzervy kandizované ovocie
Orechy		vlašské, lieskové, mandle gaštany, mak	kokosové a búrské orechy
Strukoviny a cereálie	fazuľa, hrach, šošovica sója, pohánka, ovsené vločky, nesladené müsli		
Chlieb a pečivo	celozrnný tmavý, nízkovaječné cestoviny	netučné pečivo – grahamové	zákusky, torty
Dezerty	želé, ovocná vodová zmrzlina, ovocné nesladené šaláty	koláče, múčniky z ovsených vločiek a cereálií s malým množstvom tuku a vajec	zmrzliny, nanuky, mliečna čokoláda kokosové tyčinky
Nápoje	čaj, káva, ovocné šťavy nízkooenergetické nápoje víno do 2dl	kakao, ovocné kokaily	čokoládové nápoje, alkohol, bonbóny
Rôzne	koreniny, jogurtové dresingy	dresingy nízkym obsahom tuku	soľ >5g denne, fast-food masťné jedlá (langoše)