

Набор продуктов при гиперлипидемии (1 и 2 степени)

Степени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
Жиры 1 степень	Снизить потребление на 1/3	Растительное масло или мягкий маргарин до 30-40 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
2 степень	Снизить потребление на 1/2	Растительное масло или мягкий маргарин до 10-20 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
Мясо и птица 1 степень	Курица без кожи не более 180 г в день	Все сорта мяса без жира не более 1-3 раз в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
2 степень	Курица без кожи не более 90 г 2 раза в неделю	Все сорта мяса без жира не более 90 г 2 раза в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
Яйца 1 и 2 степени	Яичный белок	Не более 2 целых яиц в неделю	
Рыба 1 и 2 степени	Любых сортов минимум 2-3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра рыб
Молочные продукты 1 степень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в неделю	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
2 степень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в месяц	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
Фрукты и овощи 1 и 2 степени	Все фрукты и овощи до 2-3 стаканов в день, бобовые 0,5-1 стакан в день	Картофель с растительным маслом 1 раз в неделю	Овощи и корнеплоды, приготовленные на жире, варенье, джемы, повидло
Зерновые 1 и 2 степени	Ржаной, отрубный хлеб, овсяная и гречневая каша на воде, без жира	Белый хлеб, сдоба, макаронные изделия 1-2 раза в месяц	Выпечка, сдоба
Напитки, десерт 1 и 2 степени	Минеральная вода, чай, кофейный напиток, фруктовые соки без сахара	Алкоголь не более 20 г (в пересчете на спирт), сахар не более 2-3 чайных ложек в день; зефир, пастила, мармелад - 1 раз в месяц	Шоколад, конфеты

Лицам с повышенным уровнем холестерина крови и избыточной массой тела следует ограничить или исключить из питания хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом 1-2 раза в неделю применяются различные контрастные (разгрузочные) дни (рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.).